Clever einkaufen

Fruchtzwerge, Milchschnitte & Co.

Für Sie bewertet:

Über 500 Produkte im Test

Wie Sie Ihr Kind gesund ernähren, ohne alles zu verbieten



TRIAS

Die Autorin



Karin Hofele ist Diplom-Ökotrophologin und Autorin zahlreicher Bücher zu den Themen Ernährung und Gesundheit. Als Mutter zweier Kinder kennt sie aus eigener Erfahrung den Balanceakt zwischen Schokobons und Fruchtzwergen auf der einen Seite und einer gesunden Ernährung auf der anderen Seite. Ihren Mittelweg hat sie in diesem Einkaufsführer als Hilfe für andere Eltern zusammengestellt.

Dipl. oec. troph. Karin Hofele

Clever einkaufen
Fruchtzwerge, Milchschnitte & Co.

Für Sie bewertet: Über 500 Produkte im Test

- Wie Sie Ihr Kind gesund ernähren, ohne alles zu verbieten



TRIAS



Kinder gesund ernähren



Kinder gesund ernähren



Einkaufs-Tabellen



Einkaufs-Tabellen



Kochen und unterwegs essen

Liebe Leserin, lieber Leser,

Eltern wollen für ihr Kind das Beste – in jeder Hinsicht, auch bei der Ernährung. Gesund soll die Kinderkost sein und sie muss den Kleinen schmecken. Ist das nicht schon ein Widerspruch? Was Kindern schmeckt, ist meist ungesund oder andersherum: Was gesund ist, schmeckt Kindern nicht. Zum Glück gilt das nicht generell.

Die meisten Kinder stehen auf Süßes, Buntes und Klebriges. Deshalb haben wir für dieses Buch über 500 Kinderlebensmittel für Sie unter die Lupe genommen. Neben zahlreichen Produkten, die aufgrund des hohen Fett- oder Zuckergehaltes leider nicht empfehlenswert sind, haben wir auch Lebensmittel ausfindig gemacht, die Sie Ihrem Kind mit gutem Gewissen anbieten können. Außerdem erfahren Sie ganz genau, wie Sie die Etiketten der Produkte lesen können, was Hersteller verbergen, verschweigen oder wo getrickst wird.

Gehen Sie die Sache entspannt an. Verbote machen Süßigkeiten nur interessanter. Ab und zu ein paar ungesunde Naschereien haben noch keinem Kind geschadet. Insgesamt kommt es auf die Mischung an. Wenn es Ihnen gelingt, nach und nach die gesunden Anteile innerhalb des Speiseplans zu erhöhen, bleibt für die ungesunden immer weniger Platz.

Ihre Karin Hofele





Kinder gesund ernähren – wie gelingt das?

Was steckt eigentlich in Kinderlebensmitteln? Sind die angepriesenen Zusätze tatsächlich ein Gesundheitsplus? Wie viel Fett und Zucker verbirgt sich in den bunten Tüten und Packungen? Die nächsten Seiten schaffen Klarheit.

Was brauchen Kinder wirklich, um gesund groß zu werden? Wie lassen sich eine ausgewogene Ernährung und die vielfältigen Verlockungen unter einen Hut bringen? Das lesen Sie ab Seite 29.

Brauchen wir Kinderlebensmittel?

Es gibt wohl nur wenige Kinder, die beim Anblick von Fruchtzwergen, Gummibärchen, Schokoküssen und Eis am Stiel nicht schwach werden. Und wenn das Produkt nicht schon für sich spricht, helfen Verpackung und Werbung kräftig nach. Kaum eine Packung Frühstücksflocken kommt noch ohne die Beigabe eines Minispielzeugs aus. Kein Hersteller eines Lebensmittels, das hauptsächlich von Kindern verzehrt werden soll, erlaubt es sich, dieses Produkt in eine einfache schmucklose Tüte zu stecken. Eine möglichst bunte Verpackung, versehen mit Comics oder bestückt mit Helden aus dem kindlichen Erfahrungsschatz soll den Absatz dieser Lebensmittel ankurbeln. Brauchen Kinder diese Produkte wirklich? Die Antwort lautet ganz eindeutig: Nein!

Auch wenn die Werbung besorgten Vätern und Müttern unaufhörlich ins Gewissen redet, und nicht müde wird, Kinderprodukte und deren Vorzüge anzupreisen, es geht absolut ohne spezielle Kinderlebensmittel. Es geht sogar besser ohne. Denn die meisten dieser Produkte strotzen vor Zucker, Fett, Aroma- und Farbstoffen. Zugesetzte Vitamine und Mineralstoffe machen aus Cornflakes, Choco Crispies und Fruchtzwergen noch lange keine gesunden Lebensmittel für Kinder – im Gegenteil.

Künstliche Vitamine und Mineralstoffe

Viele Kinderlebensmittel enthalten künstliche Vitamine und Mineralstoffe. Doch diese Zusätze sind weder für Kinder noch für Erwachsene notwendig. Hiervon gibt es nur

wenige Ausnahmen. Dazu zählen beispielsweise Milchersatzprodukte, die mit Kalzium angereichert sind und bei einer Allergie gegen Milcheiweiß eine gute Versorgung mit diesem Mineralstoff sicherstellen können.

Eisenzusätze sind umstritten

Der Mineralstoff Eisen darf in Deutschland nur bei Frühstückscerealien, also Müslis, Cornflakes und Ähnliches, zugesetzt werden. Die Hersteller machen davon auch ausgiebig Gebrauch. Bei allen anderen Lebensmitteln ist das nicht erlaubt. Sicher ist, dass Kinder für ihre Entwicklung und ihr Wachstum genügend Eisen brauchen. Untersuchungen zeigen leider auch, dass nicht alle Kinder optimal mit Eisen versorgt sind. Ob Eisenzusätze in Lebensmitteln der richtige Weg zur bestmöglichen Versorgung darstellen, ist jedoch umstritten. Da die Beweise dürftig sind, will das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) derzeit keine weiteren Lebensmittel für die Eisenanreicherung freigeben. In Dänemark wurde über dreißig Jahre lang Mehl mit Eisen angereichert. Auch Jahre nach Abschaffung dieser Maßnahme leiden die Dänen nicht am kollektiven Eisenmangel. Im Gegenteil, die meisten sind bestens versorgt. Sehr gute Quellen für Eisen sind Fleisch, einige Gemüsesorten wie Rote Bete und Spinat sowie Vollkornprodukte. Vitamin C unterstützt die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Deshalb passt zum Frühstücksmüsli – ohne Eisenzusatz – oder zum Vollkornbrot am besten ein Glas Orangensaft.

Nutzen der Vitaminzusätze ungewiss

Das BfR sieht auch mit Vitaminen angereicherte Lebensmittel wie beispielsweise ACE-Säfte (Säfte, die mit den künstlichen Vitaminen A, C und E angereichert sind) kritisch, denn weder deren Nutzen noch mögliche Gefahren

sind bisher genau untersucht. Außerdem liefern Wissenschaftler widersprüchliche Ergebnisse. Einmal wird einem bestimmten Vitamin eine krebshemmende Wirkung zugeschrieben, ein anderes Mal belegt eine Untersuchung das Gegenteil. Solange die Unklarheiten überwiegen, können Sie Ihren Kindern Lebensmittel, die mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert sind, guten Gewissens vorenthalten. Auch um Vitamin- oder Mineralstoffpillen können Sie getrost einen großen Bogen machen. Viele Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln oder angereicherten Lebensmitteln verweisen gerne darauf, dass Obst und Gemüse heute viel weniger Vitamine enthalten als früher. Doch das stimmt nicht.

Vitamine in Obst und Gemüse

Obst und Gemüse enthalten heute noch genau so viele Vitamine wie vor fünfzig Jahren. Damit auch alle Vitamine bei Ihnen und Ihrem Kind ankommen, müssen die Lebensmittel möglichst frisch sein. Denn Vitamine sind ziemlich empfindlich. Eine lange Lagerung sowie Wärme und Licht fügen ihnen Schaden zu. Bevor Sie also einen leicht verwelkten Salat aus dem Supermarkt mit nach Hause nehmen, greifen Sie lieber in die Tiefkühltruhe. Spinat, Brokkoli oder Beeren werden erntefrisch eingefroren und sind deshalb noch reich an Vitaminen.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Kind phasenweise wenig vitaminreiche Lebensmittel zu sich nimmt. Meist sieht es schlimmer aus, als es ist. Joghurt, Milch, Kartoffeln, Ketchup, Schinken und Käse enthalten auch Vitamine und Mineralstoffe. Andere zwar als Spinat und Paprika, aber auch solche, die Kinder brauchen. Manche Kinder scheinen sich zeitweise hauptsächlich von Pizza und Spaghetti mit

Tomatensauce zu ernähren. Wenn Sie in solchen Phasen zu Vitaminpillen greifen, lernt Ihr Kind diesen Griff zur Pille als etwas Normales anzusehen. Und das sollte es keinesfalls sein. Denn die wenigsten Menschen brauchen wirklich Nährstoffpräparate.

Dazu kommt, dass die Vitamine in den Pillen nicht so gut wirken, wie die Vitamine im Gemüse. Warum das so ist, ist noch nicht bis ins Detail entschlüsselt. Klar ist jedoch, dass das Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe eines Lebensmittels wichtig ist. Und diese Vielfalt an Stoffen, dazu zählen beispielsweise Farbstoffe der Pflanzen oder ätherische Öle, kann bisher im Labor nicht nachgebaut werden.

Ungesunde Zusatzstoffe

In der EU sind für Lebensmittel über 300 Zusatzstoffe zugelassen. Sie sind alle mit einer sogenannten E-Nummer versehen. Im E-Nummern-Verzeichnis finden sich Antioxidationsmittel, Emulgatoren, Geliermittel, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Süßungsmittel und vieles mehr. Auf der Liste finden sich auch rund 40 Farbstoffe. Die meisten dieser Stoffe können in Einzelfällen Allergien auslösen. Auch wenn keine Allergiegefährdung vorliegt, sollten vor allem Kinder keine größeren Mengen davon verzehren. Eine britische Studie, die einen Zusammenhang zwischen der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) und der Aufnahme von Lebensmittelfarbstoffen sieht, ist unter Wissenschaftlern umstritten. Die beobachteten Auswirkungen waren zwar eher gering, sollten Eltern aber doch als Warnhinweis dienen. Denn nicht alles, was bunt ist, ist auch wirklich gesund.

TIPP

E-Nummern

Ein Ratgeber der Verbraucherzentrale Hamburg (Bestell-Adresse im Anhang) sowie die Internet-Seite www.zusatzstoffe-online.de der Verbraucher-Initiative e.V. lüften das Geheimnis der E-Nummern.

Was besagt der ADI-Wert?

Bevor ein Zusatzstoff zugelassen wird, werden umfangreiche Untersuchungen vorgenommen. Bei den meisten Stoffen helfen Tierversuche, um eine mögliche Gefahr für den Menschen aufzuzeigen oder auszuschließen. Aufgrund dieser Versuche wird ein ADI-Wert festgelegt. ADI bedeutet »acceptable daily intake« also »akzeptable tägliche Aufnahme«. Dieser Wert gibt an, wie viel des Stoffes täglich aufgenommen werden kann, ohne dass der Mensch Schaden nimmt. Eigentlich hört sich das sehr gut an. Verbraucherschützer kritisieren die Zusatzstoffe trotzdem und weisen auf folgende Gefahren hin:

- Wechselwirkungen zwischen unterschiedlichen Stoffen können nur zum Teil getestet werden.
- Individuelle Empfindlichkeiten und Unverträglichkeiten können in solchen Untersuchungen nicht geprüft werden.
- Eine einseitige Ernährung kann dazu führen, dass bei einzelnen Zusatzstoffen der ADI-Wert überschritten wird. Das ist zum Beispiel möglich, wenn Kinder große Mengen Limo trinken, die bestimmte Süßstoffe enthält.
- Die Bewertung der Zusatzstoffe erfolgt durch Gutachter. Dabei kommt es zu unterschiedlichen Ergebnissen, denn leider sind nicht alle Gutachter neutral.

Muten Sie Ihren Kindern so wenige Zusatzstoffe wie möglich zu!

Zitronensäure greift die Zähne an

Ein Zusatzstoff, für den Sie sich interessieren sollten, ist die Zitronensäure (E330). Sie kommt vor allem bei Getränken und säuerlichen Süßigkeiten zum Einsatz. Viele Sorten Fruchteis, aber auch Brotaufstriche und Fertiggerichte enthalten Zitronensäure (manchmal auch Citronensäure geschrieben). Der Verzehr dieser Säure führt leider häufig zu Zahnschäden, da die Säure den Zahnschmelz angreift. Schicken Sie Ihr Kind nicht direkt nach dem Konsum eines solchen Produkts zum Zähneputzen. Sinnvoller ist es, zunächst mit Wasser zu spülen und erst später mit Zahnpasta und Zahnbürste die Zähne zu reinigen.

Nicht nur Zucker ist süß

Auch Zucker kann die Zähne schädigen und in großen Mengen zu Übergewicht führen. Das ist hinreichend bekannt. Lange Zeit war Zucker darüber hinaus als Vitaminräuber verschrien. Auch wenn er in dieser Sache rehabilitiert wurde, ist ein sparsamer Umgang empfehlenswert. Wir verzehren heute im Durchschnitt fast vierzigmal so viel Zucker wie vor hundert Jahren. Da Zucker keinen guten Ruf hat, beschert uns die Lebensmittelindustrie regelmäßig neue süße Produkte, die entweder Süßstoffe, einen »gesünderen« Zucker oder »nur die Süße aus Früchten« enthalten. Das alles soll unser schlechtes Gewissen beruhigen. Lassen Sie sich nichts vormachen! Das meiste ist Trickserei und hinter dem Begriff »Süße aus Früchten« oder »Traubenfruchtsüße« verbirgt sich ganz einfach Fruchtzucker oder Traubenzucker.

Auch der Hinweis »ohne Kristallzucker« sollte Sie stutzig machen.

TIPP

Vorsicht Fruchtzucker

Fruchtzucker (Fruktose) hat eine stärkere Süßkraft als üblicher Haushaltszucker, er verstärkt zudem die Süßwirkung von Süßstoffen und rundet das Aroma von Joghurt und Limonade ab. Er lässt sich preiswert aus Mais herstellen und ist deshalb ein optimaler Rohstoff für die Lebensmittelindustrie. Für diejenigen, die Fruchtzucker essen, hat er leider nicht nur optimale Wirkungen. Viele Menschen bekommen davon Blähungen, Durchfall oder Kopfschmerzen und immer häufiger stellen Ärzte die Diagnose Fruktose-Malabsorption. Bei dieser Erkrankung reichen schon sehr geringe Mengen dieses Zuckers, um starke Magen-Darm-Beschwerden auszulösen. Bei der Behandlung muss – zumindest eine Zeit lang – komplett auf Fruchtzucker verzichtet werden. Das ist gar nicht leicht, da er inzwischen in sehr vielen gesüßten Produkten enthalten ist. Wissenschaftliche Studien zeigen außerdem, dass bei hohem Fruktosekonsum das Körpergewicht sowie bestimmte Blutfette und die Harnsäurewerte ansteigen. Auf dem Etikett verbirgt sich Fruchtzucker hinter folgenden Begriffen: Fruktose oder Fructose und Fruktose-Glukose-Sirup.

Süßstoffe – besser nicht

Mit Süßstoffen gesüßte Lebensmittel und Getränke sollten Kinder eigentlich gar nicht konsumieren. Süßstoffe standen in der Vergangenheit immer mal wieder im Verdacht,

Krebs auszulösen. Im Tierversuch tun sie das, ob auch beim Menschen, ist nach wie vor umstritten. Mengenbegrenzungen sollen dafür sorgen, dass wir nicht zu viel davon aufnehmen. Doch meist wird die Rechnung hier ohne Kinder gemacht. Denn die Höchstmengen beziehen sich auf das Körpergewicht, und das ist bei Kindern deutlich niedriger als bei Erwachsenen. Wenn ein Kind einen Liter mit Süßstoffen gesüßte Limo trinkt, dann erreicht es in vielen Fällen locker die zulässige Tagesdosis. Beim Süßstoff Cyclamat kann schon ein Glas eines entsprechend gesüßten Getränks ausreichen. Kaugummi und Bonbons dürfen deshalb in der EU nicht mehr mit Cyclamat gesüßt werden.

TIPP

Künstlichen Süßgeschmack vermeiden

Auf das Geschmacks- und Süßempfinden haben Süßstoffe eine fatale Wirkung. Denn eine frühe Gewöhnung an künstlichen Süßgeschmack führt oft dazu, dass Kinder echte Lebensmittel nicht mehr mögen. Ein Erdbeerjoghurt mit Süßstoff und künstlichem Erdbeeraroma schmeckt diesen Kindern dann besser als frische Erdbeeren, und seien sie auch noch so süß und reif.

Zuckerreduzierte Produkte

Einige Lebensmittelkonzerne haben gemerkt, dass wir uns und unseren Kindern nicht mehr so viel Zucker zumuten möchten. Werbeversprechen wie »30 Prozent weniger Zucker« prangen deshalb deutlich sichtbar auf einigen Etiketten. Was steckt dahinter? Die Angabe bezieht sich darauf, dass dieses Produkt 30 Prozent weniger Zucker enthält, als ein vergleichbares. Konkret heißt das, ein Tomatenketchup enthält 24 Gramm Zucker pro 100 Gramm, das zuckerredu-

zierte (also »30 Prozent weniger Zucker«) enthält dann noch 16 bis 17 Gramm. Das ist zwar schon weniger, aber immer noch jede Menge. Wenn man davon ausgeht, dass ein Kind zu seinen Pommes locker 30 Gramm Ketchup verspeist, hat es damit mit dem Ketchup immer noch die Zuckermenge von zwei Zuckerwürfeln gegessen.

Bei Getränken und Süßspeisen wird die Zuckerreduktion nur mit Hilfe von künstlichen Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen erreicht. Beides Stoffe, die nicht empfehlenswert sind. Um den gewünschten Geschmack zu erreichen, kommen dann meist noch Aromen hinzu.

Die Krux bei Zuckeraustauschstoffen

Zucker in jeder Form ist Nahrung für die Kariesbakterien. Zuckerreiche Nahrung in Verbindung mit mangelnder Zahnpflege ebnet deshalb den Weg für Karies an Kinderzähnen. Honig und andere klebrige Süßungsmittel oder Trockenfrüchte sind dabei nicht besser als Zucker. Süßstoffe schaden Kinderzähnen zwar nicht, haben aber viele andere Nachteile. Süßes ohne Zahnschäden versprechen sogenannte Zuckeraustauschstoffe. So gesüßte Bonbons haben sogar in vielen Fällen ein freundlich lachendes Zahnmännchen auf die Packung bekommen. Dieser lachende Zahn mit rotem Schirm signalisiert, dass die Zähne vor Karies geschützt sind. Zuckeraustauschstoffe schaden den Zähnen tatsächlich nicht. Doch ihr Konsum führt bei fast allen Menschen zu Blähungen und Durchfall. Vor allem »zuckerfreie« Bonbons und »Zahnkaugummis« enthalten diese Süßungsmittel und manchmal reichen schon fünf oder sechs Hustenbonbons, um entsprechende Beschwerden auszulösen. Zuckeraustauschstoffe erkennen Sie an folgenden Begriffen: Isomalt (E 953), Laktit (E 966), Maltit oder Maltitsirup (E 965), Mannit (E 421), Sorbit (E 420) und Xylit (E 967).

Süßes – geht's auch ohne?

Verbote machen Süßigkeiten noch interessanter und Kinder, denen Süßes komplett verwehrt wird, holen sich die Süßigkeiten heimlich oder laufen Gefahr, ausgegrenzt zu werden. Ein vernünftiger Umgang muss also gefunden werden. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung »erlaubt« Kindern im Alter von vier bis sechs Jahren maximal 140 Kilokalorien (kcal) in Form von Süßigkeiten. Das entspricht zum Beispiel zwei Riegeln Kinderschokolade oder einer Kinderhand voll Gummibärchen. An manchen Tagen ist das sicher problemlos einzuhalten, an anderen wiederum wandert ein Vielfaches dieser Menge in den Kindermagen. Bei Grundschulkindern dürfen es zwar ein paar Kalorien mehr sein, zum Beispiel ein Hanuta + ein Riegel Kinderschokolade oder ein mittleres Fruchteis am Stiel + zwei Mini-Schokoküsse. Die meisten Kinder lassen sich in der Regel fast doppelt so viele Süßigkeiten schmecken. Dazu kommen noch Kekse, Kuchen und süße Brotaufstriche, die ja meist gar nicht als Süßigkeit angesehen werden.

Großeltern, Nachbarn oder andere liebe Menschen verschenken an Kinder gerne Süßigkeiten. Als Eltern können Sie freundlich, aber bestimmt darauf hinweisen, dass Ihr Kind nicht so viel Süßes essen soll und sich auch über andere Geschenke freut. Ist ein süßes Geschenk im Haus, dann vereinbaren Sie gleich mit Ihrem Kind, wann und in welcher Menge es davon essen darf.

Sorgen Sie für Bewegung

Wenn Ihr Kind regelmäßig Gemüse, Obst und Vollkornprodukte zu sich nimmt, ein für sein Alter normales Körpergewicht hat und sich viel bewegt, dann brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen, wenn es mal zu viel Süßigkeiten gegessen hat. Wichtig: Beobachten Sie das Körpergewicht

TIPP

Vereinbarungen helfen

Beim Thema Süßigkeiten sind Regeln und Rituale immens wichtig, um Streitereien und Machtkämpfen die Grundlage zu entziehen. Wenn es klare Regeln gibt, dann muss nicht ständig neu verhandelt oder gestritten werden. Treffen Sie mit Ihrem Kind Vereinbarungen, die für das Kind okay sind. Wenn Sie bestimmen und das Kind kann nur ja oder nein sagen, ist es keine Vereinbarung. Was könnte für Sie und Ihr Kind passen? Hier ein paar Vorschläge:

- Vor dem Essen wird nicht genascht, wer besonders großen Hunger hat, darf noch etwas Obst essen.
- Nach dem Mittag- oder Abendessen darf sich jedes Kind eine bestimmte vereinbarte Menge Süßigkeiten nehmen.
- Ältere Kinder bekommen einen Wochenvorrat an Süßigkeiten. Sie dürfen dann selbst einteilen und müssen, wenn alles schnell gegessen wird, ein paar Tage ohne auskommen.
- Nutella gibt es nur am Wochenende oder nur auf Vollkornbrot.
- Eine Milchschnitte als Dessert erhalten die Kinder nur am Freitag.

Ihres Kindes und sorgen Sie dafür, dass es viel Gelegenheit bekommt, um sich zu bewegen. Süßigkeiten alleine machen nämlich nicht dick. Erst wenn die wertvollen Lebensmittel zu kurz kommen und Kinder die meiste Zeit sitzen, in der Schule, vor dem Fernseher oder dem Computer, dann steigt das Gewicht.

Lockangebote und Riesenpackungen

Ein Eis während des Freibadbesuchs oder im Anschluss an einen Einkaufstag, wer möchte das seinen Kindern immer verwehren. Doch zwei Kugeln Eis zum Preis von einer, Rieseneistüten am Freibad-Kiosk und ähnliche Angebote stellen unsere Erziehungskünste auf die Probe. Für Vorschulkinder genügt eine Kugel Eis oder ein kleines Eis am Stiel. Fragen Sie gezielt nach kleinen Portionen für Ihr Kind. Vielleicht nimmt die Unsitte der Riesenpackungen etwas ab, wenn Eltern hartnäckig nach kleinen Packungen verlangen.

- Ein Milk Flip von Schöller wiegt beispielsweise nur 20 Gramm und enthält pro Stück nur 26 Kilokalorien und ein halbes Gramm Fett.
- Auch ein Minimilk von Langnese wiegt nur 23 Gramm und hat rund 30 Kilokalorien.
- Ein Nesquik (Schöller) liefert 111 Kalorien bei einem Gewicht von 55 Gramm.
- Mit über 250 Kalorien schlagen dagegen die 82 Gramm Cornetto Haselnuss (Langnese) zu Buche.

Auch Gummibärchen, Bonbons und andere Süßigkeiten werden zunehmend in Riesenpackungen verkauft. Da wandern die Bärchen gleich händeweise anstatt stückweise in den Mund. Kaufen Sie, wenn überhaupt, kleine Packungen. Denn was zu Hause ist, das wird auch gegessen!

Das Etikett – so blicken Sie durch

Bei verpackten Lebensmitteln verrät das Etikett in der Regel was drin ist. Die wichtigsten Angaben sind gesetzlich vorgeschrieben. Dazu gehören

- die genaue Bezeichnung des Produkts,
- Name und Anschrift des Herstellers,
- das Mindesthaltbarkeitsdatum,
- die enthaltene Menge,
- ein Verzeichnis der Zutaten,
- Informationen zu Zusatzstoffen wie Farb- oder Konservierungsstoffen und
- Angaben über enthaltene Stoffe, die häufig Allergien auslösen.

Vor allem bei Süßigkeiten oder Eis drucken die Hersteller die Zutaten oder Nährwerte gerne in winziger Schrift auf das Etikett. Häufig sind die Angaben auch im Falz oder ähnlich schlecht zugänglichen Stellen versteckt. Es wird kritischen Verbrauchern damit sehr schwer gemacht, nachzuprüfen, was in den Produkten steckt. Bei unverpackten Produkten wie Brötchen oder Aufschnitt gibt es gar kein Etikett und damit noch weniger Infos. Weder Nährstoffe noch Zutaten müssen genannt werden. Auch bei den Zusatzstoffen gilt eine Sonderregel. Hier reicht es beispielsweise, wenn es im Geschäft ein Schild, Plakat oder entsprechende Infoblätter gibt. Die Angaben müssen nicht ganz genau sein. So können Zusatzstoffe in Gruppen zusammengefasst werden. Auf dem Schild kann dann stehen: »mit Konservierungsstoff« oder »mit Süßungsmitteln«. Der enthaltene Stoff muss nicht genannt werden. Wenn Sie es genau wissen möchten, müssen Sie leider nachfragen.

Tricks bei der Zutatenliste

Der Hauptbestandteil eines Lebensmittels steht immer als Erstes auf der Zutatenliste. Je weniger von einer Zutat enthalten ist, desto weiter hinten steht sie. Aber Vorsicht! Mancher Hersteller möchte uns etwas verschweigen. Deshalb gibt es einen Trick, damit »ungünstige« Zutaten wie Fett oder Zucker nicht als Hauptbestandteil entlarvt werden.

Zucker. Süß kann ein Produkt mit Hilfe verschiedener Zuckerarten oder Süßungsmittel werden. Würde nur Zucker verwendet, stünde der Zucker an erster Stelle. Durch die Verwendung mehrerer Süßungsmittel tauchen die einzelnen Stoffe nicht ganz so weit vorne auf, trotzdem ist Zucker oder eine Zuckerart der Hauptbestandteil. Neben Süßstoffen, Zuckeraustauschstoffen oder Fruchtzucker können Sie auch die Bezeichnungen Glukose, Glukosesirup, Zuckersirup oder Invertzuckersirup finden.

Fett. Beim Fett ist es ähnlich. Werden verschiedene Fette zugesetzt, steht das einzelne in der Liste nicht ganz so weit vorne, in der Summe kann der Fettgehalt jedoch beträchtlich sein. In der Praxis sieht es so aus, dass beispielsweise verschiedene Öle genannt oder tierische und pflanzliche Fette getrennt aufgeführt werden.

Angaben zum Nährstoffgehalt

Die meisten Hersteller von Lebensmitteln informieren inzwischen sehr genau über den Nährstoffgehalt ihrer Produkte. Auf den Etiketten finden Sie deshalb Angaben über den Gehalt an Kalorien, Fett, Eiweiß, Kohlenhydraten, Zucker, gesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen und Salz pro

100 Gramm und zunehmend auch pro Portion des Lebensmittels.

Unrealistische Portionsgrößen

Die Angaben der Nährstoffe pro Portion haben allerdings ihre Tücken. Denn vor allem bei Produkten, die sehr viel Fett oder Zucker enthalten, ist die Portionsgröße, auf die sich die Angaben bezieht, oft unrealistisch klein. So wird bei Kartoffelchips nicht selten eine Miniportion von 20 oder 30 Gramm zugrunde gelegt, dabei kann auch ein Schulkind locker eine halbe Packung (80 bis 100 Gramm) essen und nimmt damit die drei- bis vierfache Kalorien- oder Fettmenge zu sich.

Nährstoffbedarf bei Kindern geringer

Seit etwa zwei Jahren drucken vor allem die großen Lebensmittelkonzerne auf ihre Etiketten eine kleine Tabelle, die Auskunft darüber gibt, in welchem Umfang das Lebensmittel den täglichen Nährstoffbedarf deckt. An dieser Stelle tricksen die Lebensmittelkonzerne gerne. Denn der tägliche Nährstoffbedarf bezieht sich auf eine erwachsene Person, die am Tag 2000 Kilokalorien verbraucht. Das passt schon nicht auf alle Erwachsenen, sondern nur auf eine mittelgroße Frau in mittleren Jahren, die eine leichte körperliche Tätigkeit ausübt. Auf alle anderen Menschen und vor allem auf Kinder passen die Angaben überhaupt nicht. Denn ein sechsjähriges Kind hat einen Energiebedarf von etwa 1500 Kilokalorien und damit 500 weniger. Auch der Bedarf an Fett ist bei Kindern entsprechend geringer.

Beispiel Pizza. Eine halbe Tiefkühlpizza Salami liefert für die mittelgroße Frau etwa ein Viertel des Tagesbedarfs an Fett, für das sechsjährige Kind ist es schon ein Drittel. Und wenn das Kind die ganze Pizza verdrückt, hat es damit

schon über 40 Gramm Fett zu sich genommen, das entspricht zwei Dritteln seines Tagesbedarfs.

Tolerierbare Zuckermenge. Damit zuckerreiche Lebensmittel gesünder erscheinen, wurde von den Lebensmittelherstellern die täglich tolerierbare Zuckermenge auf 90 Gramm festgelegt. Das ist ohnehin fast so viel wie wir im Durchschnitt zu uns nehmen. Dabei sind sich Ernährungsexperten einig, dass das viel zu hoch ist, höchstens die Hälfte ist noch okay, also 40 bis 45 Gramm pro Tag. Heute verzehrt jeder Bundesbürger etwa 36 bis 40 Kilogramm Zucker im Jahr und damit jeden Tag etwa 100 Gramm. Vor hundert Jahren war es etwa ein Kilogramm pro Jahr.

TIPP

Vergleichen Sie die 100-Gramm-Angaben

Lassen Sie sich von den Lebensmittelherstellern und ihren Etiketten nicht täuschen. Wenn Nährstoffangaben gemacht werden, dann muss auf der Packung angegeben werden, wie viel von welchem Nährstoff in hundert Gramm des Lebensmittels enthalten sind. Wenn Ihnen die Nährwerte wichtig sind, dann lesen Sie vor allem diese Zahlen. Denn nur so können Sie Produkte untereinander vergleichen und zum Beispiel herausfinden, welche Pizza die fettärmere ist. Dabei spielt es dann keine Rolle wie groß die Pizza ist, denn hundert Gramm sind hundert Gramm.

Gesundheitsversprechen

Mehr Abwehrkräfte, eine bessere Verdauung, niedrige Blutfette – glaubt man den Werbeversprechen, müssten einige Lebensmittel glatt aus der Apotheke stammen. Da-

mit die Werbung mit Gesundheitsversprechen nicht noch mehr Blüten treibt, hat die Europäische Union eine Regelung getroffen. Nur wenn wissenschaftlich nachgewiesen wird, dass das entsprechende Produkt diese Wirkung auch tatsächlich hat, darf der Hinweis auf die Packung.

Kennzeichnung von Allergenen

Wenn Ihr Kind an einer Allergie leidet, müssen Sie die Etiketten besonders genau studieren. Zum Glück gibt es seit einiger Zeit eine EU-Richtlinie, die vorschreibt, dass die 14 häufigsten Verursacher von Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten im Zutatenverzeichnis genannt werden müssen. Dies sind folgende Zutaten:

- glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut)
- Krebstiere
- Eier
- Fisch
- Erdnüsse
- Sojabohnen
- Milch und Milchzucker (Laktose)
- Schalenfrüchte, d.h. Mandeln, Pistazien, Hasel-, Wal-, Cashew-, Pekan-, Para-, Makadamia- und Queenslandnüsse
- Sellerie
- Senf
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid und Sulfite (»geschwefelt«)
- Lupinen
- Weichtiere

Wie gelingt gesunde Ernährung?

Wie schaffe ich es, mein Kind in Anbetracht der Fülle an Kinderlebensmitteln gesund zu ernähren, wenn es darüber hinaus um Gemüse und Obst einen großen Bogen macht? Es braucht in der Tat etwas Fantasie und Ausdauer, um einem Gemüsemuffel Möhren und Spinat schmackhaft zu machen. Außerdem wird es mit zunehmendem Alter der Kinder für die Eltern immer schwieriger, den kindlichen Speiseplan zu beeinflussen. Spätestens mit dem Eintritt in den Kindergarten kommen neue Menschen ins Spiel, die Vorlieben und Abneigungen prägen können. Sowohl die Erzieher mit ihren Angeboten als auch Gepflogenheiten anderer Kinder üben nun zunehmend Einfluss aus.

Das braucht Ihr Kind

Damit sich Ihr Kind gut entwickelt, braucht es eine Basisversorgung mit den wichtigsten Nährstoffen. Konkret heißt das, Kinder brauchen jeden Tag

- reichlich Getreideprodukte, am besten aus Vollkorn, also Vollkornbrot, Müsli, Reis, Nudeln,
- vier bis fünf Portionen Obst und Gemüse, dabei eher mehr Gemüse als Obst,
- kalorienfreie Getränke wie Wasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees je nach Alter einen dreiviertel bis einen Liter,
- zwei bis drei kleine Portionen Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Milch oder Käse
- Miniportionen Öl, Butter und Margarine.
- Dazu kommen ein- bis zweimal in der Woche Seefisch, höchstens dreimal wöchentlich Fleisch, Wurst und Eier.

Liebe geht durch den Magen

Essen und Trinken ist mehr als Nährstoffversorgung. Essen bestimmt unser Zusammenleben, bedeutet Gemeinschaft, Zuneigung und Zuwendung. Kinder brauchen eine liebevolle und entspannte Atmosphäre am Tisch, Freude am Essen und Spaß am Genießen. Leider beeinträchtigt Zeitmangel zunehmend den Familienalltag. Fertiggerichte und Fast Food ersetzen deshalb immer häufiger frische und einfache Lebensmittel. Berufstätige Mütter müssen kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie nicht ständig alles frisch kochen. Auch in der Kita wird Ihr Kind gut versorgt und eine Tiefkühlpizza hat noch keinem Kind geschadet. Was Ihrem Kind jedoch nicht guttut, ist, wenn es häufig alleine essen muss oder Stress und Hektik beim Essen vorherrschen. Nutzen Sie die Möglichkeit von gemeinsamen Mahlzeiten, wann immer es geht. Auch die Tiefkühlpizza können Sie zusammen essen. Setzen sich mit Ihren Kindern an den Tisch und verbringen Sie die Zeit gemeinsam mit reden, lachen, Spaß haben. Viele Eltern wissen immer weniger von ihren Kindern, weil ihnen diese Zeit des Austauschs fehlt.

Was Hänschen nicht lernt

Ernährungsgewohnheiten werden schon im Kleinkindalter geprägt. Wer als Kind viel Obst und Gemüse verzehrt, tut dies in der Regel auch noch als Erwachsener. Außerdem: Erwachsene sind Vorbilder! Wenn Vater, Mutter, Oma und Opa gesundes Gemüse zwar anpreisen, selbst aber lieber zum Schnitzel greifen, kommt das dem Kind zu Recht komisch vor. Wenn die Familie gesundes Essen und Trinken vorlebt, ist es wesentlich leichter, ein Kind dafür zu begeistern, und mit der Zeit wird es zur Selbstverständlichkeit.

Lebensmittel, die ein Kind braucht, damit sein Körper alle wichtigen Nährstoffe erhält, müssen ihm regelmäßig angeboten werden. Wenn der Anteil wertvoller Lebensmittel eine gewisse Menge beträgt, bleibt für den Verzehr von Schleckereien weniger Zeit und weniger Platz (im Bauch). Am besten geschieht das mit festen Mahlzeiten.

TIPP

Rituale geben Halt

- Das Essen wird gemeinsam begonnen und beendet, bei kleinen Kindern sind Tischsprüche schön und beliebt.
- Eine Stunde vor dem Essen gibt es keine Süßigkeiten oder Snacks; Ausnahme: Obst- oder Gemüsestückchen.
- Naschereien gibt es nur als Nachtisch nach dem Mittag- oder Abendessen.
- Süßes wird nicht im Gehen oder Stehen gegessen; es wird zuerst eine Sitzgelegenheit gesucht.
- Während des Essens wird nicht gelesen, ferngesehen oder telefoniert.
- Sicher gibt es bei Ihnen jetzt schon Rituale. Nutzen Sie sie!

Regelmäßige Mahlzeiten

Sinnvoll sind drei größere und zwei kleinere Mahlzeiten, das heißt also Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie eine Zwischenmahlzeit am Vormittag als zweites Frühstück oder Pausenbrot und eine kleine Zwischenmahlzeit am Nachmittag. Dabei entwickelt jede Familie ihre Zeiten und Rituale, je nach Tagesablauf, Vorlieben und Zeitbudget.

Natürlich können die Zeiten für diese Mahlzeiten variieren. In Ferien- und Urlaubszeiten sind sie anders, ebenso an Festen, bei Besuchen oder Ausflügen. Wenn das Grundgerüst bleibt, bekommen die Kinder Sicherheit und Verlässlichkeit und sie haben einen Rahmen, an dem sie sich festhalten können. Keine Angst, das klingt nach mehr Aufwand, als es ist. Denn auch für Sie als Eltern haben klare Regeln und Absprachen Vorteile, denn Sie müssen sich nicht ständig überlegen, wie Sie in dieser oder jener Situationen am besten reagieren. Gehen Sie die Sache entspannt an, Verbote nützen nichts. Essen soll Spaß machen, eine angespannte Atmosphäre beim Essen verursacht nicht nur schlechte Laune, sondern im schlimmsten Fall Magenschmerzen.

Guter Start mit Frühstück

Da es morgens meist schnell gehen muss, lässt sich vieles am Abend vorbereiten. Tisch decken, Frühstücksflocken auf den Tisch stellen, Obst waschen, Teekanne bereitstellen und Ähnliches können schon abends vor dem Schlafengehen erledigt werden.

> Lassen Sie Ihr Kind nicht allein frühstücken.

Ein Elternteil oder ein größeres Geschwisterkind sollte möglichst mit am Tisch sitzen. Frühstücksmuffel können auch nur eine Tasse Milch trinken, vielleicht mit gemixten Bananen, Tiefkühlbeeren oder wenig Kakao. Auch ein selbstgemachter Frühstücksdrink lässt den Tag gut starten. Manche Kinder essen auch gerne ein paar Löffel Joghurt mit Obststückchen oder Frühstücksflocken. Ein kleines Glas Saft (Obst oder Gemüse) ist auch okay. Bei vielen Kindern ist es eine Frage der Gewohnheit, ob sie etwas frühstücken möchten oder nicht. In kleinen Schritten kann man viele Frühstücksmuffel dazu bewegen, nicht mit leerem Magen aus dem Haus zu gehen.

Mittags oder abends warm essen

Ein warmes Essen muss zwar nicht täglich auf den Tisch, mehrmals in der Woche jedoch schon. Ob die warme Mahlzeit mittags oder abends angeboten wird, zu Hause oder in der Kita, das spielt keine Rolle. Entscheidend ist, was auf den Teller kommt. Bei dieser Mahlzeit sollten Gemüse, Kartoffeln, Nudeln, Reis oder ein anderes Getreide im Mittelpunkt stehen. Dazu kommen kleine Portionen Fleisch oder Fisch. Wenn diese Basisversorgung stimmt, können Süßigkeiten und Kinderlebensmittel keinen Schaden anrichten.

Zwischenmahlzeiten und Snacks

Süße und fettige Kinderlebensmittel haben zwischendurch die größten Chancen. Das gilt besonders, wenn sich Ihr Kind beim Mittagessen nicht satt gegessen hat oder zu lange Pausen zwischen den Mahlzeiten liegen. Hier helfen Regeln und Rituale ganz besonders. Kinder brauchen zwei Zwischenmahlzeiten, eine am Vormittag und eine am Nachmittag. Das zweite Frühstück gibt es meist in der Kita oder der Schule, die Zwischenmahlzeit am Nachmittag auch mal

TIPP

Obst – gesundes Fingerfood

Ein wunderbares Angebot, das die meisten Kinder annehmen, ist ein Obstteller. Kaum ein Kind wird in einen Apfel beißen oder sich eine Orange schälen, nur weil beides in der Obstschale hübsch anzusehen ist. Kinder essen Obst fast nur, wenn es ihnen kind- und mundgerecht angeboten wird. Wenn Ihr Kind also Obst essen soll, dann müssen Sie sich die Mühe machen und einen Obstteller vorbereiten. Ergänzen können Sie das Obst mit ein paar Keksen, Grissini, Reiswaffeln oder Ähnlichem.

zu Hause oder bei Freunden. Damit der Hunger zwischendurch nicht nur mit Süßigkeiten gestillt wird, müssen Erwachsene sinnvolle Angebote machen – und zwar bevor der Hunger zu groß ist.

Neben Obst sind Joghurt oder Quarkspeisen sinnvolle Zwischenmahlzeiten. Die meisten Kinder machen dafür gerne eine kleine Spielpause. Am besten funktioniert das übrigens, wenn Spielkameraden zu Besuch sind. Denn in Gesellschaft schmeckt es meist am besten. Denken Sie daran, dass die Vorlieben der Kinder wechseln. Ein Kind das heute Äpfel liebt, mag morgen Birnen oder Bananen. An heißen Sommertagen schmeckt Kindern auch ein Erdbeerbecher mit einer Kugel Vanilleeis, ein selbstgemachtes Fruchteis aus Saft oder ein kühler Beerenshake. Wenn die Eltern zum Nachmittagskaffee Kuchen essen, dann können Sie Ihrem Kind Kuchen oder Kekse nicht verwehren. Doch ein Obstteller sollte auch hier zusätzlich auf den Tisch.

Durst löschen nicht vergessen

Wasser ist der wichtigste Nährstoff für den menschlichen Organismus. Es hat viele lebenswichtige Aufgaben und muss deshalb immer in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Bei Erwachsenen besteht der Körper zu etwa 50 bis 60 Prozent aus Wasser, bei Kindern sind es durchschnittlich 60 und bei Säuglingen sogar 75 Prozent. Durch Schwitzen, Atmen, Stuhlgang und Urin verliert ein Erwachsener täglich zweieinhalb Liter Flüssigkeit, beim Kind sind es je nach Alter ein bis zwei Liter. Beim Spielen und Toben und wenn es sehr heiß ist, kann es auch mal mehr sein. Untersuchungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung zeigen immer wieder, dass viele Kinder zu wenig trinken.

So viel sollte Ihr Kind täglich trinken.

Alter des Kindes	2–3 Jahre	4–6 Jahre	7–9 Jahre
Flüssigkeit	700 ml	800 ml	1000 ml
Getränke in Gläsern (200 ml)	2 Gläser Wasser + 1 Glas Saft	3 Gläser Wasser + 1 Glas Saft	4 Gläser Wasser + 1 Glas Saft

Die besten Getränke

Auch wenn es langweilig ist, die besten und sinnvollsten Getränke für Kinder sind Wasser und ungesüßte Tees. Saft und Milch sind keine Getränke, sondern Nahrungsmittel, da sie Energie und Nährstoffe liefern. Auch Milchdrinks und Smoothies fallen in diese Kategorie. Damit Wasser und Tee pur nicht so fade schmecken, können Sie beides mit wenig Saft mischen. Dabei gilt ein Verhältnis von 3 Teilen Wasser zu 1 Teil Saft als okay. Mehr Saft sollte es nicht sein. Saft enthält übrigens genauso viele Kalorien und genauso viel Zucker wie Limo.

Ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft zum Frühstück ist bei Frühstücksmuffeln in Ordnung. Denn der Saft liefert Energie und Nährstoffe. Als Durstlöscher sind Säfte jedoch ungeeignet und sollten in jedem Fall verdünnt werden. Energydrinks, Kaffee und Cola sind nichts für Kinder! Begriffe wie Energy, Power oder Ähnliches auf der Packung lassen darauf schließen, dass Koffein oder andere Aufputschmittel enthalten sind. Das sollten Sie Ihren Kindern nicht zumuten.

Light-Getränke sind nicht empfehlenswert

Auch beim Trinken haben Rituale eine wichtige Funktion. Wenn Ihr Kind zu wenig trinkt, suchen Sie nach geeigneten Gelegenheiten. So sollte zum Essen immer ein Getränk angeboten werden. Gehört Ihr Kind zu den »Hänflingen«, darf es sein Bäuchlein vor dem Essen allerdings nicht mit Flüssigkeit füllen. Einem eher molligen Kind können Sie das schon erlauben. Nach oder während dem Sport muss ein Kind unbedingt etwas trinken, Mineralwasser oder eine verdünnte Saftschorle ist hier ideal. Kinder brauchen keine speziellen Sportlergetränke. Light-Produkte sind für Kinder ebenfalls nicht zu empfehlen. Sie enthalten oft eine Vielzahl an Süßungsmitteln. Trinkt Ihr Kind große Mengen davon, kann es die täglich tolerierbare Menge eines solchen Stoffes leicht überschreiten. Je nach Substanz können Blähungen, Durchfall oder andere Beschwerden die Folge sein.

Wichtige Lebensmittel im Überblick

Kinderlebensmittel sind unnötig. Doch wenn die Grundversorgung stimmt, richten sie zumindest keinen Schaden an. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, welche Lebensmittel Ihr Kind regelmäßig essen sollte.

> Bieten Sie »Gesundes« regelmäßig an und halten Sie »weniger Gesundes« im Hintergrund.

Sattmacher

Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Müsli, das sind die Sattmacher und davon soll Ihr Kind reichlich essen. Fünf Portionen kann Ihr Kind davon am Tag verdrücken. Dabei gilt bei Brot eine Scheibe als Portion, bei Nudeln, Kartoffeln oder Müsli

die Menge, die in die Schale aus zwei Händen passt. Leider müssen viele Frühstücksflocken eigentlich zu den Süßigkeiten gezählt werden, da ihr Zuckergehalt sehr hoch ist. Müsliriegel gehören ebenfalls zu den Süßigkeiten, genauso wie Kekse und Kuchen. Am besten sind natürlich Produkte aus dem vollen Korn, wie Vollkornbrot, Naturreis oder anderes ungeschältes Getreide. Wenn Ihr Kind, wie die meisten Kinder, dunkles Brot nicht mag, können Sie sicher Kompromisse finden. Zum Beispiel: Nuss-Nougat-Creme gibt es nur auf Vollkornbrot oder Doppeldecker-Brote für die Pause bestehen aus einer dunklen und einer hellen Hälfte. Wenn Ihr Kind mehr Brot verzehren soll, braucht es schmackhafte Brotaufstriche. Kartoffeln, Getreide und Nudeln brauchen als Begleitung unbedingt leckere Soßen. Werden Sie kreativ. Zusammen mit Ihren Kindern fällt Ihnen bestimmt einiges ein.

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse liefern wertvolle Nährstoffe in großer Menge bei gleichzeitig wenigen Kalorien. Sie gehören deshalb täglich auf den Speiseplan jedes Kindes. Und je mehr Obst und Gemüse Ihr Kind verzehrt, desto weniger Platz bleibt für Süßigkeiten und desto weniger kritisch ist deren Verzehr. Kinder werden nicht als Gemüsemuffel geboren. Die meisten Babys löffeln gerne Karottenbrei und knabbern bereitwillig Apfelstückchen. Bis zum zweiten Geburtstag ernähren sich die meisten Kinder auch vorbildlich, später klappt es leider weniger.

Vierjährige sollten jeweils 200 Gramm Obst und Gemüse am Tag zu sich nehmen. Obst wird meist ausreichend gegessen, aber die verzehrte Gemüsemenge liegt im Durchschnitt nur bei 70 Gramm.

200 Gramm Gemüse, das sind zum Beispiel: Eine mittelgroße Karotte plus eine Tomate plus ein Viertel Paprikaschote. Messen Sie Obst und Gemüse mit der Hand. Ihr Kind braucht zweimal eine Hand voll Gemüse und zweimal eine Hand voll Obst pro Tag. Kleine Hände = kleine Portionen. Machen Sie mit Ihren Kindern »Messversuche«. Probieren Sie einfach zusammen aus, wie viel Gemüse oder Obst in die kleinen Hände und wie viel in Ihre großen Hände passt. Obst essen die meisten Kinder genug. Da Gemüse deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe enthält als Obst, kann Obst das Gemüse nur in Teilen ersetzen.

Milch und Milchprodukte

Milch, Joghurt, Quark und Käse sind für Kinder wichtige Nährstofflieferanten. Die Mineralstoffe Kalzium und Jod, die Vitamine B_2 und B_{12} sowie hochwertiges Eiweiß sind in Milch & Co. zu finden. Die meisten kleinen Kinder nehmen genügend Milch und Milchprodukte zu sich. Für ein fünfjähriges Kind sind ein Viertelliter Milch plus ein Becher Joghurt völlig ausreichend. Damit hat es seinen Bedarf an Kalzium schon fast gedeckt. Der Mineralstoff ist wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen und in dieser Funktion durch nichts zu ersetzen. Käse ist ebenfalls ein guter Kalziumlieferant. Leider hat nicht jeder Käse den gleichen Kalziumgehalt. Die Unterschiede sind riesig. Vor allem Emmentaler und Parmesan liefern viel davon, Gouda hat einen mittleren Kalziumgehalt. Frischkäse bietet kaum etwas vom Knochenmineralstoff. Um diesen Mangel auszugleichen, setzen einige Hersteller von Frischkäse deshalb Kalziumzusätze ein. Fast alle Kinder lieben Nudeln mit Tomatensauce. Wenn Sie dazu geriebenen Emmentaler oder Parmesan anbieten, steht eine nahezu optimale Mahlzeit auf dem Tisch.

TIPP

Wenn Ihr Kind keine Milchprodukte verträgt

Zahlreiche Kinder leiden an Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten. Wenn Ihr Kind davon betroffen ist und keine Milch trinken oder keine Milchprodukte essen darf, müssen die wichtigen Nährstoffe der Milch durch andere Lebensmittel aufgenommen werden. Meist ist nur der Mineralstoff Kalzium kritisch, alle anderen Nährstoffe sind in vielen Lebensmitteln enthalten. Bei einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) können Sie auf laktosefreie Milchprodukte ausweichen. Diese enthalten genau die gleichen Nährstoffe wie die laktosehaltigen. Bei Allergien kann die Lebensmittelauswahl schwieriger werden. Der Lebensmittelhandel bietet zahlreiche Milchersatzprodukte an, zum Teil auch mit Kalziumzusatz. Sie können wählen zwischen Produkten auf Sojabasis (beispielsweise Sojamilch, Sojajoghurt) oder solchen aus Getreide wie Hafer- oder Reismilch. Mineralwässer können übrigens einen großen Beitrag zur Versorgung mit Kalzium leisten. Werfen Sie mal einen Blick auf das Etikett Ihres Wassers. Nehmen Sie, wenn Sie unsicher sind, eine kompetente Ernährungsberatung in Anspruch.

Fleisch, Fisch und Eier

Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Eier braucht Ihr Kind nur in kleinen Mengen und auch nicht jeden Tag. Zwei- bis dreimal die Woche Fleisch oder magere Wurstsorten wie Schinken oder Bierschinken reichen völlig aus. Fleisch und Fisch sollten hinsichtlich der Portionen eher eine Nebenrolle spielen, Getreide, Kartoffeln oder Gemüse

dagegen Hauptrollen. Fleisch ist ein wichtiger Lieferant für Eisen, Seefisch ist wichtig wegen seines hohen Gehaltes an Jod und Omega-3-Fettsäuren. Für große Kindergartenkinder und Grundschüler ist eine Fleisch- bzw. Wurstmenge von 150 bis 200 Gramm in der Woche völlig ausreichend, das entspricht etwa einem kleinen Schnitzel plus 4 bis 5 Scheiben Wurst.

Fette und Öle

Auch beim Fett reichen kleine Mengen völlig aus. Pflanzliche Öle versorgen Ihr Kind mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Rapsöl und Olivenöl sind gute Quellen für diese Nährstoffe, die Kinder zum Beispiel für die Entwicklung des Gehirns benötigen. Auch Butter und hochwertige Margarine sind empfehlenswerte Fette. Das meiste Fett nehmen wir in versteckter Form auf, also in fettreichen Wurst- und Käsesorten, Kuchen, Eis oder Süßigkeiten. Damit Ihr Kind nicht zu viel Fett zu sich nimmt, sollte es diese Produkte eher sparsam genießen. Etwa 50 Gramm reines Fett ist für ein Grundschulkind pro Tag in Ordnung, dabei die Hälfte als sichtbares und die Hälfte als verstecktes Fett. Eine Tüte Nusseis enthält zum Beispiel 18 Gramm Fett, ein Stück Marmorkuchen etwa 12 und ein Cheeseburger 13 Gramm Fett.

Ist mein Kind gut versorgt?

Vor allem Eltern, deren Kinder nicht gerne Gesundes essen, machen sich oft Sorgen, ob ihr Kind gut mit allen Nährstoffen versorgt ist. Meist müssen Sie sich keine Sorgen machen. Wichtig für Sie: Im Wochendurchschnitt muss es stimmen. Das bedeutet, dass nicht jeden Tag von allem in der richtigen Menge gegessen werden muss. Denn einem Tag mit viel Gemüse folgt vielleicht ein Tag mit zwei Porti-

onen Spaghetti mit Tomatensoße. Die folgende Tabelle gibt Ihnen Anhaltspunkte dazu, welche Mengen Kinder in welchem Alter verzehren sollten.

Die richtige Menge für jedes Kind.

		2–3 Jahre	4–6 Jahre	7–9 Jahre
Energie (kcal)	pro Tag	1100	1450	1800
Getränke (ml)	pro Tag	700	800	1000
Brot, Getreideflocken (g)	pro Tag	120	170	200
Kartoffeln, Nudeln, Reis oder anderes Getreide, gekocht (g)	pro Tag	140	180	220
Gemüse (g)	pro Tag	150	200	220
Obst (g)	pro Tag	150	200	220
Milch und Milchprodukte (g)	pro Tag	330	350	400
Fleisch und Wurst (g)	pro Tag	35	40	50
Eier (Stück)	pro Woche	1 bis 2	2	2
Fisch (g)	pro Woche	35	50	75
Öl, Butter, Margarine (g)	pro Tag	20	25	30
Süßigkeiten (kcal)	pro Tag	110	140	180

Die Angaben entsprechen den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung.

ERNÄHRUNGS-TIPPS

Richtig einkaufen

Bestimmt ist Ihnen das auch schon passiert. Entspannt und gut gelaunt gehen Sie mit Ihrem Kind kurz in den Supermarkt. Spätestens am ersten Regal mit Schokoflakes in bunter Verpackung werden Geduld und gute Laune auf die Probe gestellt. Und beim fünften »Ich will jetzt aber ...« möchten Sie nur noch schnell den Laden verlassen.

Einkaufen mit Kindern

Ein Einkauf mit Kindern macht leider nicht immer Spaß. Vor allem das Warten an der Kasse, aber auch die vielen Verlockungen in Form von Fruchtzwergen, Milchschnitten oder Kuhflecken-Pudding bringen Eltern zur Verzweiflung. Einen Großeinkauf sollten Sie nach Möglichkeit ohne Kinder durchführen. Nutzen Sie die verlängerten Öffnungszeiten am Abend oder bitten Sie Großeltern oder andere Eltern um Unterstützung. Kleinere Einkaufe lassen sich mit Kindern erledigen und sind auch wichtig für Kinder, denn dabei gibt es viel zu lernen.

Klare Absprachen vor dem Einkauf können die Situation entschärfen.

Klären Sie mit Ihrem Kind, dass es sich beispielsweise eine Süßigkeit aussuchen darf. Wenn später im Laden etwas Besseres kommt, muss das zuerst Ausgesuchte eben zurückgebracht werden.

Mitbestimmen lassen

Lassen Sie Ihre Kinder mithelfen und mit entscheiden. Wenn Sie Nudeln kaufen möchten, können die Kinder aus-

suchen, ob es Spaghetti oder Farfalle geben soll. Lassen Sie Ihre Sprösslinge beim Obst und Gemüse auswählen. Die roten oder eher die gelben Äpfel, Mandarinen oder Orangen, rote oder orange Paprikaschoten; es gibt viele Möglichkeiten, die Kinder einzubeziehen. Ältere Kinder können schon beim Erstellen des Speiseplans oder Schreiben des Einkaufszettels einbezogen werden. Schulanfänger finden es meist toll, ein paar Dinge auf den Zettel zu schreiben oder im Supermarkt zu lesen, was gebraucht wird.

Bei Obst und Gemüse verweilen

Gehen Sie mit Ihren Kindern auf den Markt oder verweilen Sie ein wenig bei Obst und Gemüse im Supermarkt. Nur so können Ihre Kinder unterschiedliche Obst- oder Gemüsesorten kennenlernen. Vielleicht hat Ihr Sohn oder Ihre Tochter Lust auf eine exotische Frucht. Auch wenn Ihnen die Papaya oder Mango etwas teuer vorkommt, ab und zu sollten Sie sich auf solche Experimente einlassen. Die häufig gewünschten Süßigkeiten sind schließlich auch nicht billig, die Mango ist aber eindeutig gesünder!

Nicht hungrig einkaufen gehen

Hungrig einkaufen gehen, verführt auch uns Erwachsene dazu, Dinge zu kaufen, die wir nicht auf der Einkaufsliste haben. Warum soll es Kindern anders gehen. Falls der Einkauf in eine Zeit fällt, in der Ihr Kind wohl Hunger bekommt, nehmen Sie gesunden Proviant mit oder lassen Sie es zuvor noch eine Kleinigkeit essen. Wenn Sie jedem Hunger unterwegs mit dem Kauf eines Hörnchens oder einer Packung Keksen nachgeben, wird Ihr Kind jedes Mal danach verlangen und Sie immer wieder in schwierige Situationen bringen.

TIPP

Einkaufen mit Plan

- Gute Planung spart Zeit und Geld. Machen Sie einen Speiseplan für die Woche und schreiben einen Einkaufszettel. So haben Sie stets im Blick, was Sie wirklich benötigen.
- Halten Sie immer einen Vorrat an lagerfähigen Produkten, aus denen sich leicht ein Essen zaubern lässt und denken Sie daran, diesen Vorrat regelmäßig aufzufüllen.
- Studieren Sie hin und wieder die Etiketten Ihrer bevorzugten Lebensmittel. Vor allem wenn Sie ohne Kinder unterwegs sind, können Sie auch einen Blick auf die beliebten Kinderlebensmittel werfen.
- Kaufen Sie saisonal und regional ein. Obst und Gemüse sind, wenn sie in der Nähe reif geerntet werden, preiswerter und besser im Geschmack.
- Großpackungen sind nicht immer günstiger und lohnen sich manchmal nur bei Produkten, die auch länger haltbar sind. Prüfen Sie Menge und Preis und überlegen Sie, ob Ihre Familie wirklich so viel braucht.
- Greifen Sie so oft wie möglich zu frischen, einfachen und unverarbeiteten Lebensmitteln.

Gesünder aus dem Bioladen?

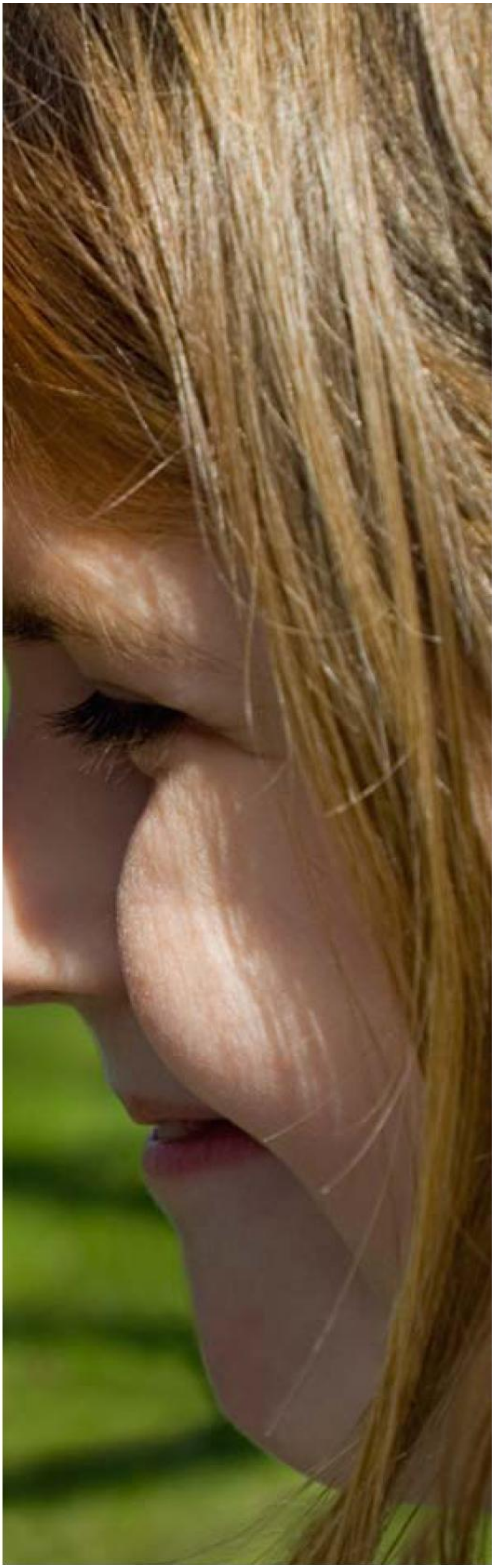
Farbstoffe, Aroma und andere Zusatzstoffe finden Sie in echten Bioprodukten kaum. Biolebensmittel, die diesen Begriff auch verdienen, unterliegen strengen Kontrollen. Bei der Herstellung von Biosüßigkeiten sind nur sehr wenige Zusatzstoffe zugelassen. Rückstände von Pflanzenschutz-

mitteln werden bei biologisch angebautem Obst und Gemüse kaum und höchstens in geringen Mengen nachgewiesen. Alles optimal bei Bio? Leider nein, denn auch Biosüßigkeiten können reichlich Zucker und Fett enthalten. Bio-Müsli ist nur zum Teil sparsamer gesüßt, Kekse sind oft genauso süß wie konventionelle. Auch beim Fett sparen die Bio-Produzenten nicht unbedingt. Die Hersteller von Bio-Süßigkeiten drucken nur teilweise eine Nährwert-Tabelle auf ihre Produkte, sodass Sie nicht immer überprüfen können, wie viel Zucker im Biokeks steckt. Allerdings stammen die Zutaten aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft und sind häufig von besserer Qualität, auch ist der Vollkornanteil bei Brot und Keksen deutlich höher. Lesen Sie auch bei Bioprodukten die Etiketten und vergleichen Sie!

Bio frei Haus

Immer mehr Bio-Betriebe, vor allem Gärtnereien, aber auch Händler bieten einen Lieferservice an. Wenn Sie kleine Kinder haben, wenig Zeit und Wochenmarkt oder Bioladen weiter entfernt sind, ist die Biokiste vielleicht etwas für Sie. Bevorzugen Sie regionale Anbieter, dann ist das Gemüse frisch und trotz Bioanbau erschwinglich. Die meisten Lieferanten haben auch Milchprodukte, Getreide, Brot und weitere Lebensmittel im Programm. Adressen finden Sie im Branchenbuch oder über das Internet.





Einkaufs-Tabellen

Die folgenden Einkaufs-Tabellen enthalten über 500 Lebensmittel und Getränke. Die meisten werden vom Hersteller speziell für Kinder empfohlen oder sprechen Kinder durch ihre Verpackung besonders an. Die Bewertung zeigt Ihnen auf einen Blick, ob ein Produkt tatsächlich empfehlenswert ist oder nicht.

So lesen Sie die Tabellen

Bei allen genannten Produkten finden Sie eine Gesamtbewertung sowie Einzelbewertungen für den Zucker- und Fettgehalt und den Gehalt an Zusatzstoffen. Zusätzlich ist der Kaloriengehalt angegeben. Bei den Zusatzstoffen werden Farb-, Aroma und Konservierungsstoffe berücksichtigt. Wird bei einem Produkt ein Hersteller genannt, dann stammen die angegebenen Werte vom Hersteller und gelten ausschließlich für das genannte Produkt. Stand der Daten ist Juni 2009. Die meisten Hersteller ändern von Zeit zu Zeit ihre Rezepturen. Werfen Sie deshalb ruhig hin und wieder einen Blick auf die Nährwerte. Die Angaben bei Lebensmitteln ohne Herstellerangabe sind dem Bundeslebensmittelschlüssel (BLS II.3) entnommen.

Die Bewertung

Gesamtbewertung. Bei der Gesamtbewertung wurden vor allem der Zucker- und Fettgehalt sowie die enthaltenen Zusatzstoffe berücksichtigt.

Fett und Zucker. Finden Sie bei Fett oder Zucker einen Strich (–), so bedeutet dies, dass kein genauer Wert vorliegt. Eine Bewertung finden Sie trotzdem. Sie wurde anhand der Zutatenliste und der vorliegenden Nährwerte geschätzt. Nur wenn Sie in der Tabelle bei Zucker oder Fett eine Null (0) finden, dann ist auch kein Zucker bzw. kein Fett enthalten.

Nährstoffgehalt. Auch der Nährstoffgehalt eines Lebensmittels floss in die Bewertung ein. Sind reichlich Vitamine und Mineralstoffe enthalten, dann wurde ein Produkt besser bewertet als eines mit weniger entsprechenden Nährstoffen. Vollkornprodukte wurden zum Teil besser bewertet als solche aus Weißmehl, obwohl der Zucker- oder Fettgehalt ähnlich hoch ist. Die Tabelle auf S. 50 zeigt Ihnen genau, wie die Bewertung vorgenommen wurde.

Alle Werte beziehen sich auf 100 Gramm des Lebensmittels und nicht auf Portionen. Nur so können Sie vergleichen.

Zusatzstoffe. Bei den Zusatzstoffen wurden nur Aroma, Farbstoffe und Konservierungsstoffe berücksichtigt. Eine Beurteilung aller zugelassenen Zusatzstoffe würde leider den Rahmen dieses Buches sprengen. Obwohl Aromastoffe in der Regel keine gesundheitliche Gefahr darstellen, wurden Lebensmittel mit Aroma abgewertet. Kinder sollten sich nicht an künstliches Aroma gewöhnen, sondern die natürlichen Aromen von Früchten, Gemüse oder anderer frischer Lebensmittel kennen. Schon heute ziehen viele Kinder künstlich aromatisierten Erdbeerjoghurt einem Na-

ACHTUNG

Zeichenerklärung und Abkürzungen

(N)	Produkte sind im Naturkosthandel/Bioladen erhältlich
i. D.	im Durchschnitt
kcal	Kilokalorien
F. i. Tr.	Fettgehalt in der Trockenmasse
–	keine Werte verfügbar

turjoghurt mit frischen Früchten vor, weil sie das Künstliche als das Typische kennen.

Ampelcheck

Die zu Recht strengen Kriterien für Fett und Zucker, die die Verbraucherzentralen beim »Ampelcheck« (www.ampelcheck.de) zugrunde legen, wurden nicht angewandt, da in diesem Buch hauptsächlich Süßigkeiten und Fertigprodukte bewertet werden. Bei dieser sehr strengen Betrachtungsweise würden Sie bei fast allen Lebensmitteln Rot sehen. Die Einteilung in diesem Buch ist zwar großzügiger, lässt aber eine größere Differenzierung zu.

Bewertungskriterien für die Einkaufs-Tabellen

Zucker	bis 5 g	6–10 g	11–15 g	16–20 g	> 20 g
Fett	bis 3 g	4–10 g	11–15 g	16–20 g	> 20 g
Zusatzstoffe	keiner dieser 3 Stoffe*	nur Aroma	bis zu 2 dieser Stoffe* oder 2 Aromastoffe	bis zu 3 Stoffe*	mehr als 3 Stoffe* und/oder weitere Zusatzstoffe

** Aroma, Farbstoff, Konservierungsstoff*

Getränke

Gezuckerte Getränke machen dick, daran haben Wissenschaftler inzwischen keinen Zweifel mehr. Auch wenn von Coca-Cola oder ähnlichen Unternehmen in Auftrag gegebene Untersuchungen manchmal das Gegenteil behaupten. Das beste Getränk für Kinder und für die Eltern ist einfach Wasser. Klar schmeckt Wasser auf Dauer langweilig, deshalb kann es mit wenig Saft gemischt, als Tee oder mal mit und mal ohne Kohlensäure angeboten werden. Fertig gemixte Saftschorlen enthalten immer zu viel Saft, dazu meist noch einige unerwünschte Stoffe wie Zitronensäure, künstliche Vitamine, Aromen und Süßstoffe. Saftschorle sollten Sie deshalb grundsätzlich selbst mixen. Dann können Sie auch die Saftmenge bestimmen. Bio-Limonade ist nur wenig gesünder als herkömmliche. Zwar gibt es weder künstliche Farbe noch Extra-Vitamine, reichlich Zucker ist jedoch meist auch drin.

> Bei Getränken beziehen sich die Angaben auf 200 Milliliter (0,2 Liter), also die Menge, die in ein kleines Glas passt. 100 Milliliter (0,1 Liter) ist eine Minimenge und jedes Kind trinkt deutlich mehr.

Getränke

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟡/🔴	7 Zwerge Kindersaft, Voelkel (N)	🔴 24	🟢 <1	🟢	100
🟡	ACE, Aqua Römer	🟡 12	🟢 <1	🟢/🟡	60
🟡	Apfel-Mirabelle, Aqua Römer	🟡 12	🟢 <1	🟢/🟡	60
🟡/🔴	Apfelsaft	🔴 22	🟢 0	🟢	100

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟢	Apfelsaft-Schorle selbst gemischt, 1 Teil Saft/2 Teile Wasser i. D.	🟢🟡 8	🟢 0	🟢	30
🟢🟡	Apfel-Zitrone, Aqua Römer	🟢🟡 10	🟢 <1	🟢🟡	40
🟢🟡	Bionade i. D.	🟢🟡 10	🟢 <1	🟢🟡	40
🟡	Bio Zisch Himbeer-Cassis, Voelkel (N)	🟡 14	🟢 <1	🟢	60
🟡	Bio Zisch Holunderblüte, Voelkel (N)	🟡🔴 18	🟢 <1	🟢	70
🟡	Bonaqua Pfirsich-Maracuja	🟢🟡 8	🟢 0	🟡	30
🟡🔴	Capri Sonne Orange	🟡🔴 20	🟢 <1	🟢🟡	90
🟡	Capri Sonne Super Kids	🟡 14	🟢 <1	🟢🟡	60
🟡	Capri Sonne Wild Berries	🟡 14	🟢 0	🟢🟡	60
🟡🔴	Coca-Cola	🔴 22	🟢 0	🟡🔴	80
🟡	Der Rote Tee, Pfanner	🟡 14	🟢 <1	🟢🟡	60
🟢	Eiszeit Quell + Bio-Apfel	🟢🟡 6	🟢 <1	🟢	50
🟡	Fanta Orange	🟡🔴 18	🟢 <1	🟡	80
🟡	Frucht Prickler Apfel oder Apfel-Cassis, Granini	🟡 14	🟢 <1	🟢	60
🟢🟡	Frucht Tiger Magic Orange, Eckes	🟢🟡 10	🟢 <1	🟢	40
🟢	Frucht Tiger Safari Drink, Eckes	🟢🟡 6	🟢 <1	🟢	30
🟢🟡	Frucht Tiger Sport Apfel-Citrus, Eckes	🟢🟡 10	🟢 <1	🟢	40
🟡	Frucht Tiger Wilde Kirsche, Eckes	🟢🟡 6	🟢 <1	🟡	30

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟡🔴	Früchte Bär, Alnatura	🔴 22	🟢 <1	🟢	100
🟡	Ice Tea, Pfanner	🟡 14	🟢 <1	🟢🟡	60
🟡	Ice Tea Peach, Lipton	🟡 14	🟢 0	🟢🟡	
🟡	Kindersaft, Eos Bio	🟡🔴 20	🟢 <1	🟢	90
🟢	Kräuter- und Früchtetee aus Beuteln oder losen Kräutern/ Früchten	🟢 0	🟢 0	🟢	0
🟡	Leo Lesemaus diverse Sorten, Weser Gold	🟡 14	🟢 <1	🟢🟡/🟡	60
🟡	Lift Apfel-Schorle	🟢🟡 10	🟢 <1	🟡	50
🟡🔴	Mezzo Mix Orange	🟡🔴 20	🟢 <1	🟡🔴	90
🟢	Mineralwasser	🟢 0	🟢 0	🟢	0
🟡	Multi Pur, Beutelsbacher (N)	🟡🔴 18	🟢 <1	🟢	90
🟡	Nestea Pfirsich	🟡 14	🟢 <1	🟢	60
🟡🔴	Pino Pino Multisaft, Denree (N)	🔴 22	🟢 <1	🟢	100
🟢🟡	Punica Kids Multivitamin	🟢🟡 10	🟢 <1	🟢	50
🟡	Rotbäcken Bio-Multi gelb oder rot	🟡🔴 20	🟢 <1	🟢	90
🟡	Rotbäckchen Bio-Schorle	🟡 14	🟢 <1	🟢	70
🟡🔴	Sprite	🟡🔴 18	🟢 0	🟢🟡	70
🔴	Traubensaft	🔴 32	🟢 0	🟢	140
🟢🟡	Traubensaft-Schorle selbst gemischt 1 Teil Saft / 2 Teile Wasser i. D.	🟢🟡 10	🟢 0	🟢	50
🟡🔴	Zitronen T, Nordfrost	🔴 22	🟢 0	🟢🟡	90

Süßes und Knabberartikel

Fast alle Kinder lieben Süßes. Die meisten Süßigkeiten enthalten viel Zucker oder viel Fett oder beides. Dazu kommen noch jede Menge Farb-, Aroma- und sonstige Zusatzstoffe. Die Zusatzstoffe können Sie beschränken, indem Sie »einfache« Süßigkeiten wie Kekse, Schokolade oder Milcheis anbieten. Bio-Schleckereien kommen meist ohne oder mit sehr wenigen Zusatzstoffen aus, künstliche Vitamine finden sich dort ebenfalls nicht.

Süß ist nicht gleich süß. Es gibt durchaus Unterschiede. Manche Süßigkeit enthält viel Zucker, eine andere besteht fast aus nichts anderem. Alle Angaben in der Tabelle beziehen sich auf 100 Gramm des Produkts. Werfen Sie doch hin und wieder einen Blick auf die Mengenangabe eines Riegels oder legen Sie die Keksportion, die Ihr Kind üblicherweise zu sich nimmt, auf die Waage. Nur so erkennen Sie, wie viel Zucker wirklich gegessen wird.

Vollkornkuchen und Vollkornkekse sind nicht grundsätzlich gesünder. Beim Zucker- und Fettgehalt stehen Vollkornprodukte den weißen Varianten in nichts nach. Vollkorn hat ein paar kleine Vorteile: mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, außerdem machen Produkte aus vollem Korn meist schneller satt. Schokoladenüberzug oder Schokostückchen in Süßigkeiten bedeuten immer einen höheren Fettgehalt.

Süßigkeiten

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🔴	Balisto Korn-Mix, Mars	🔴 41	🔴 26	🟢	500
🟡	Bio-Fruttini Bärchen, Ökovital (N)	🔴 70	🟢 0	🟢🟡	325
🟡🔴	Brausebär, Sadex	🔴 88	🟢 1	🟡	390
🟡	Cola-Flaschen, Rewe	🔴 59	🟢 ‹1	🟢🟡	330
🔴	Die Wilden Kerle Power-Vitamin-Bonbons, Kalfany	🔴 76	🟢 0	🟡	375
🔴	Duplo, Ferrero	🔴 –	🔴 33	🟢🟡	555
🟡	Freche Früchtchen, Sonnentor (N)	🔴 –	🟢 ‹1	🟢	340
🔴	Fritt Zitrone, Ludwig Schokolade	🔴 60	🟢🟡 10	🟢🟡	410
🟡	Goldbären, Haribo	🔴 –	🟢 0	🟢	345
🟡	Gute Laune Bärchen, Sonnentor (N)	🔴 –	🟢 ‹1	🟢	330
🔴	Hanuta, Ferrero	🔴 –	🔴 35	🟡	520
🟡	Happy Bear's Party, sweet corner	🔴 –	🟢 ‹1	🟢🟡	330
🟡	Happy Cola, Haribo	🔴 –	🟢 0	🟢🟡	345
🔴	Kinder Bueno, Ferrero	🔴 –	🔴 38	🟢	570
🔴	Kinder Choco fresh, Ferrero	🔴 –	🔴 42	🟢🟡	560
🔴	Kinder Country, Ferrero	🔴 –	🔴 34	🟢	555
🔴	Kinder Happy Hippo cacao, Ferrero	🔴 –	🔴 38	🟢	575
🔴	Kinder Maxi King, Ferrero	🔴 –	🔴 37	🟢🟡	510
🟡🔴	Kinder Pingui, Ferrero	🔴 –	🔴 29	🟢🟡	440

Süßes und Knabberartikel

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🔴	Kinder Schoko Bons, Ferrero	🔴 –	🔴 26	🟢/🟡	560
🔴	Kinderschokolade, Ferrero	🔴 –	🔴 34	🟢/🟡	555
🔴	KitKat, Nestlé	🔴 50	🔴 26	🟢/🟡	505
🔴	KitKat Pop Choc, Nestlé	🔴 44	🔴 29	🟢/🟡	515
🔴	Lion, Nestlé	🔴 –	🔴 25	🟢/🟡	500
🔴	M & M's	🔴 65	🔴 22	🟡	490
🔴	Maoam Kracher, Haribo	🔴 –	🟢/🟡 5	🟢/🟡	410
🟡/🔴	Milchschnitte, Ferrero	🟡/🔴 –	🔴 27	🟢/🟡	400
🔴	Mars Delight	🔴 48	🔴 33	🟢	550
🔴	Milch & Schoko-Schokolade, Alnatura	🔴 –	🔴 41	🟢	585
🔴	Milchfreunde (Mister Choc), Wergona	🔴 39	🔴 37	🟢/🟡	565
🔴	Milch Jumbo & Cacao, Choceur	🔴 39	🔴 33	🟢/🟡	545
🟡/🔴	Nesquik Snack, Nestlé	🔴 –	🟡/🔴 20	🟢/🟡	415
🔴	Nimm2, Storck	🔴 72	🟢 <1	🟢/🟡	370
🟡/🔴	Nimm2 Lachgummi, Storck	🔴 51	🟢 <1	🟢/🟡	330
🔴	Peanut Chocs, Nelly's (Penny)	🔴 –	🔴 22	🟡	485
🟡/🔴	Popcorn süß, Gut & Gerne	🔴 28	🟡/🔴 17	🟢	430
🟡/🔴	Riesen, Storck	🔴 45	🟡/🔴 18	🟢/🟡	440
🟡	Saft-Goldbären, Haribo	🔴 –	🟢 0	🟢/🟡	334
🟡/🔴	Saure Stäbchen, Rewe	🔴 64	🟢 0	🟢/🟡	345

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
	Schleckies Lolly Cola-Lemon, Storck	79	‹1		385
	Schoko Milch Riegel, Choceur (Aldi)	49	38		570
	Smarties mini mini, Nestlé	65	17		455
	Snickers	48	27		505
	Super Dickmann's, Storck	40	9		350
	Tic Tac, Ferrero	–	‹1		395
	Toblerone, Kraft	–	29		525
	Tutti Frutti, Haribo	–	0		345
	Twix	48	24		490
	Yoghurt Gums, Katjes	–	‹1		485

Kekse und Kuchen

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
	Bio Ritterburg, Flemming (N)	–	23		475
	Brownies Backmischung, Dr. Oetker	41	18		415
	Capt'n Sharky Schoko-Kuchen Backmischung, Dr. Oetker	32	23		420
	Capt'n Sharky Muffins Vanille-Geschmack Backmischung, Dr. Oetker	34	22		430
	Classic Muffins Backmischung, Gloria	19	26		420
	Dinkelchen, Dr. Quendt	41	19		455

Süßes und Knabberartikel

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟢	Dinkel-Zwieback, Alnatura	🟢 2	🟢/🟡 6	🟢	380
🟡	Dinkel Frucht Keks, Werz (N, R)	🟡/🔴 –	🟡 15	🟢	435
🟡	Dinkelkekse, Alnatura	🟡/🔴 –	🟡/🔴 19	🟢	455
🟡	Dinkel-Tierlies, Bohlsener Mühle (N)	🔴 –	🟡/🔴 20	🟢	460
🟡	Dinkel-Schoko-Kekse, Alnatura Vollkorn	🔴 –	🔴 28	🟢	500
🟢/🟡	Dinkel Zoo, Werz (N, R)	🔴 –	🟡 11	🟢	370
🟡	Feenkeks, Flemming (N)	🔴 –	🟡/🔴 19	🟢	460
🟡	Ernie & Bert-Kekse, Allos (N)	🔴 –	🔴 22	🟢	445
🔴	Felix der Hase Kekse, Grabower Süsswaren (N)	🔴 –	🔴 27	🟢	505
🔴	Felix der Hase Waffelröllchen, Grabower Süsswaren (N)	🔴 –	🔴 29	🟢	530
🟡	Haferlinge, Bohlsener Mühle (N)	🔴 –	🟡/🔴 19	🟢	435
🟡	Honigwaffeln, Alnatura	🔴 –	🟡/🔴 17	🟢	465
🟡	Kinder-Löffelbisquits, Pico Food	🔴 36	🟢/🟡 4	🟢/🟡	390
🔴	König Krümel-Doppelkekse, Allos (N)	🔴 –	🔴 23	🟢	490
🟡/🔴	Kokos-Zwieback, Brandt	🔴 –	🟡 14	🟢	440
🟡	Krümelmonster-Kekse, Allos (N)	🔴 –	🟡 14	🟢	375

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
	Leibniz Zoo, Bahlsen	22	11		435
	Meine kleine Farm, Flemming (N)	–	20		455
	Mini Brownie, Christian's Bäck	–	27		465
	Mini-Vollkorn-Zwieback Schoko Zartbitter, Brandt	–	22		445
	Muffins Backmischung, Dr. Oetker	27	27		455
	Muffins Vanille & Schoko, Yummie Bakery	–	21		400
	Prinzen Taler, De Beukelaer	34	24		490
	Prinzessin Lillifee Erdbeer-Sahne-Torte Backmischung, Dr. Oetker	–	16		250
	Prinzessin Lillifee Glitzer Herz Zitrone Backmischung, Dr. Oetker	48	12		380
	Prinzessin Lillifee Muffins Backmischung, Dr. Oetker	–	11		330
	Russisch Brot, Dr. Quendt	65	1		385
	Schoko Muffins Backmischung, Dr. Oetker	29	29		460
	Schoko-Zwieback, Brandt	–	18		455
	Sponge Bob Choco Cookies, Delacre	–	20		485

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🔴	Traffix Schoko-Dinkelkeks, Bohlsener Mühle (N)	🔴 –	🔴 22	🟢	515
🟢🟡	Vollkorn-Zwieback, Brandt	🟡 11	🟢🟡 6	🟢	360
🔴	Waffel-Becher Decor on ice, Tekrum	🔴 –	🔴 24	🟢🟡	485
🔴	Zitronen Muffins, Backmischung Dr. Oetker	🔴 33	🔴 21	🟢🟡	415

Müsli- und Früchte-Riegel

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟡🔴	Apfel Frucht-Riegel, Alnatura	🔴 –	🟡 12	🟢	370
🟡	Beeren-Frucht-Schnitte, Alnatura	🔴 –	🟢🟡 9	🟢	370
🟡	Biene Maja Fruchtschnitte, Apfel-Birne, Martin Evers (N)	🔴 –	🟢 3	🟢	310
🟡🔴	Biene Maja Fruchtschnitte, Apfel-Orange, Martin Evers (N)	🔴 –	🟡🔴 17	🟢	410
🔴	Biene Maja Fruchtschnitte, Banane-Mandel, Martin Evers (N)	🔴 –	🔴 23	🟢	480
🟡	Biene Maja Fruchtschnitte, Multifrucht, Martin Evers (N)	🔴 –	🟢🟡 10	🟢🟡	345
🟡🔴	Corny Schoko-Banane, Schwartau	🔴 –	🟡 15	🟢🟡	415
🟡🔴	Ernie & Bert-Müsli-Riegel, Allos (N)	🔴 –	🟡 13	🟢	395

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟡	Früchtefreund Banane-Apfel, Hipp	🔴 48	🟢🟡 8	🟢	375
🟡	Früchtefreund Apfel-Birne, Hipp	🔴 41	🟢🟡 8	🟢	375
🟡	Früchtefreund Rote Früchte, Hipp	🔴 42	🟢🟡 9	🟢	355
🟡	Müsli-Riegel Apfel, Alnatura	🔴 –	🟢🟡 6	🟢	365
🟡	Obst Riegel, Knusperone	🔴 50	🟢 3	🟢🟡	300
🟡	Vielfrucht-Riegel, Alnatura	🔴 –	🟢🟡 9	🟢	325

Desserts

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🔴	Capt'n Sharky Quark-Creme, Dr. Oetker	🟡 14	🟢 <1	🔴	105
🟡	Capt'n Sharky Cremepudding Schokolade, Dr. Oetker	🟡 15	🟢 2	🟡	110
🟡	Ecke des Monats Piraten Abenteuer, Müller	🟡 –	🟢🟡 5	🟡	150
🟡	Ecke des Monats Prinzessinnen Traum, Müller	🟡 –	🟢🟡 5	🟡	130
🔴	Erdbeer-Quark-Creme Prinzessin Lilifee, Dr. Oetker	🟡 15	🟢 2	🔴	115
🟢🟡	Grießpudding Vanille, Söbbecke (N)	🟢🟡 –	🟢🟡 6	🟢	140
🟡🔴	Götterspeise Himbeergeschmack (Pulver), Dr. Oetker	🟡🔴 16	🟢 0	🟡🔴	

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🔴	Götterspeise Waldmeistergeschmack (Pulver), Dr. Oetker	🟡🔴 16	🟢 0	🔴	70
🟡🔴	Götterspeise Zitronengeschmack (Pulver), Dr. Oetker	🟡🔴 16	🟢 0	🟡🔴	70
🟡	Lieblings-Cremepudding Prinzessin Lillifee, Dr. Oetker	🟡 15	🟢 2	🟡	120
🟢🟡	Milchreis Klassische Art, Dr. Oetker	🟢🟡 8	🟢 1	🟢🟡	110
🟢🟡	Milchreis Klassische Art, Mondamin	🟢🟡 8	🟢 2	🟢🟡	110

Eis

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟡	Beach Cola, Schöller	🔴 23	🟢 0	🟡	100
🟡🔴	Big Sandwich, Schöller	🟡🔴 20	🟢🟡 10	🟡	220
🔴	Bum Bum, Schöller	🔴 33	🟡🔴 18	🟡	300
🟡	Calippo Cola, Langnese	🔴 22	🟢 0	🟢🟡	90
🟡🔴	Calippo Erdbeere, Langnese	🟡🔴 17	🟢 <1	–	90
🟢🟡	Calippo Shots Ice Age, Langnese	🟢 5	🟢 1	🟢🟡	35
🟡	Capri, Langnese	🟡🔴 18	🟢 0	🟢🟡	90
🟡	Caretta Orange, Schöller	🔴 21	🟢 <1	🟡	95
🟡🔴	Cornetto Bottermelk Zitrone, Langnese	🔴 24	🟡 11	🟡	230

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
	Cornetto Erdbeer, Langnese	30	10		260
	Cornetto Haselnuss, Langnese	23	18		320
	Cuja Mara Split, Langnese	24	5		150
	Disney Donald, Schöller	22	7	–	170
	Disney Princess, Schöller	22	7	–	170
	Domino, Langnese	21	16		260
	Eis Zoo, R& R Ice Cream	23	3		135
	Flutschfinger, Langnese	17	0		80
	Hello Kitty, Schöller	17	8		160
	Kaktus, Schöller	26	3		145
	KitKat Tüte, Schöller	30	15		300
	Magnum Classic, Langnese	27	19		300
	Manhattan Cola, Schöller	24	0		95
	Milk Flip, Schöller	21	3		130
	Mini Milk Erdbeer, Langnese	19	4		140
	Mini Milk Schokolade, Langnese	18	3		130
	Mini Milk Vanille, Langnese	18	3		130
	Mister Knister, Langnese	21	10		250
	Nesquik, Schöller	21	11	–	210

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟡/🔴	Nucki Joghurt Kirsch, Schöller	🔴 28	🟡 11	–	270
🔴	Nucki Nuss, Schöller	🔴 25	🔴 22	🟢/🟡	355
🟡	Nimm2 Fruchteis, Storck	🔴 26	🟢 0	🟢/🟡	160
🔴	Nogger, Langnese	🔴 24	🔴 21	🟢/🟡	310
🟡	Riesen Happen, Langnese	🟡/🔴 19	🟢/🟡 8	🟢/🟡	210
🟡/🔴	Smarties Pop up, Schöller	🔴 30	🟢/🟡 9	🟡	220
🟡/🔴	Solero Exotic, Langnese	🔴 22	🟢 3	🟡	130
🟡	Twister, Langnese	🟡/🔴 18	🟢 3	🟡	120

Knabberartikel und Snacks (süß und salzig)

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟢	Bemmchen, Natur-Markt (N)	🟢 0	🟢/🟡 8	🟢	365
🔴	Chio Chips leicht Sunny Paprika	🟢 4	🔴 24	🟢/🟡	465
🟢	Classic Bio Brezel, Mayka	🟢 0	🟢/🟡 6	🟢	385
🟡/🔴	Corn Snacks, Molenaartje (N)	🟢 3	🔴 25	🟢	485
🔴	Criss-Cross, Wolf	🟢/🟡 7	🔴 25	🟢/🟡	490
🟢	Dünne Reiswaffeln mit Meersalz, Knusperone	🟢 <1	🟢 2	🟢	390
🟢/🟡	Dinkel Brezel mit Sesam, Erdmannhauser	🟢 <1	🟡 11	🟢	400
🟢	Dinkelbrezeln Sesam, Alnatura	🟢 0	🟢/🟡 9	🟢	420

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
	Dinkelcracker Natur, Alnatura	0	11		420
	Dinkel-Salzsticks, Alnatura	0	5		370
	Grissini mit Sesam, Gut & Gerne	0	7		400
	Joghurt-Reiswaffeln, Alnatura	–	25		510
	Kinder Reiswaffeln, Hipp	0	2		370
	Mais Chips Paprika, Alnatura	0	24		510
	Nutella & Go, Ferrero	–	25		500
	Pom Bär Ketchup, Wolf	4	28		500
	Pom Bär Original, Wolf	1	28		500
	Pom Bär Pizza, Wolf	2	28		500
	Pringles Original	2	36		540
	Reiswaffeln mit Joghurt, Knusperone	32	24		490
	Reiswaffeln natur, diverse Hersteller	0	2		380
	Reiswaffel-Snack (Bio), Rewe	3	18		455
	Schoko-Reiswaffeln Vollmilch, Alnatura	–	25		500
	Tuc Classic, De Beukelaer	12	23		485
	Tuc Mehrkorn, De Beukelaer, 11 % Vollkorn	11	22		470
	Vollkornbrezel, Mayka	1	9		365

Müsli und Frühstücksflocken

Müsli ist für viele Menschen nach wie vor der Inbegriff eines gesunden Frühstücks. Doch leider ist das, was uns heutzutage als Müsli angeboten wird, meilenweit davon entfernt. Vor allem die Produkte, die sich speziell an Kinder richten, sei es durch Comics auf der Packung oder Spielzeugbeigaben, enthalten fast ausnahmslos große Mengen an Zucker und manchmal auch reichlich Fett. Der Ballaststoffgehalt ist meist sehr gering und auch sonst lassen die Nährwerte stark zu wünschen übrig. Die Hersteller gleichen das mit zugesetzten Vitaminen und Mineralstoffen aus. Das ist aber nicht im Sinne eines gesunden Frühstücks.

Mit einem solchen »Müsli« startet Ihr Kind keineswegs gesund in den Tag. Eine Portion (40 Gramm) Crunchy Flakes bringt am Morgen schon 15 Gramm Zucker – also 5 Stückchen Würfelzucker – in die Müslischale. Leider finden viele Kinder schlichte Müslis oder Haferflocken meist völlig uncool. Stellen Sie mit Ihren Kindern doch mal selbst eine Müslimischung her. Vielleicht können Sie Ihre Kinder auch von einem einfachen Schoko- oder Früchtemüsli überzeugen. Gut geeignet dafür ist zum Beispiel das Amaranth-Schoko-Müsli von Allos oder das Schoko-Müsli von Rosengarten. Beide sind im Bioladen erhältlich. Ein Schoko-Müsli könnten Sie dann (zugegeben, das ist etwas gemein) mit Haferflocken ein wenig strecken und so den Zucker- und Fettgehalt reduzieren. Auch ein schlichtes Crunchy, beispielsweise von Barnhouse (Bioladen) kann man – gemischt mit Hafer- oder anderen Getreideflocken – noch als halbwegs gesundes Frühstück durchgehen lassen. Versuchen Sie Kompromisse herbeizuführen: Wenn eine Packung »ungesundes« Müsli leer ist, wird nicht sofort eine neue

gekauft, gezuckerte Flakes gibt es nur am Wochenende oder süßes Crunchy wird mit ungesüßten Haferflocken gemischt.

Müsli und Frühstücksflocken

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
(gelb/rot)	Amaranth Crunchy Pur, Allos (N)	(gelb/rot) 20	(gelb) 12	(grün)	410
(gelb/rot)	Amaranth Crunchy Schokolade, Allos (N)	(gelb/rot) 20	(gelb) 15	(grün)	430
(gelb)	Amaranth-Schoko-Müsli, Allos (N)	(gelb) 13	(gelb) 12	(grün)	390
(gelb)	Biene Maja Knusper-Müsli, Martin Evers (N)	(gelb/rot) –	(gelb) 11	(grün)	395
(rot)	Chokella, Nestlé	(rot) 35	(grün/gelb) 10	(gelb)	410
(gelb/rot)	Chock'n Roll, Brüggen	(rot) 36	(grün) 2	(grün/gelb)	375
(gelb/rot)	ChocoBalls, Martin Evers Naturkost (N)	(rot) –	(grün) 3	(grün)	385
(gelb/rot)	Choko Krispies, Kellog's	(rot) 34	(grün) 3	(grün/gelb)	385
(gelb/rot)	Choco Krispies Choco & Choco, Kellog's	(rot) 32	(grün/gelb) 10	(grün/gelb)	420
(gelb/rot)	Choco Krispies Cruncher, Kellog's	(rot) 34	(grün/gelb) 4	(grün/gelb)	380
(rot)	Choco Krispies für unterwegs, Kellog's	(rot) 42	(gelb) 12	(grün/gelb)	420
(rot)	Choco Krispies Luna Stella, Kellog's	(rot) 37	(grün/gelb) 5	(grün/gelb)	395
(rot)	Choco Krispies Röhrchen, Kellog's	(rot) 34	(gelb) 15	(grün/gelb)	460
(gelb/rot)	Choco Krispies XXL, Kellog's	(rot) 34	(grün) 3	(grün/gelb)	385
(gelb/rot)	Chocos, Kellog's	(rot) 34	(grün) 3	(grün/gelb)	375

Müsli und Frühstücksflocken

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
	Choko-Lumbus, Hipp	35	4		380
	Cini Minis, Nestlé	33	10		410
	Cookie Crisp, Nestlé	35	3		375
	Cornflakes, Kellog's	8	1		370
	Cornflakes, Martin Evers Naturkost (N)	–	1		370
	Crispy Croco, Nestlé	35	1		370
	Crunchy Flakes, Brüggen	37	4		390
	Crunchy Nut Corn-flakes, Kellog's	35	5		395
	Dinkel-Honig-Poppies, Allos (N)	35	3		370
	Dinkel-Kakao-Poppies, Allos (N)	33	5		370
	Dinos-Frühstück, Seitenbacher	–	11		400
	Erdbeer Minis, Nestlé	31	10		410
	Ernie's Knuspermüsli, Allos (N)	13	5		380
	Froot Loops, Kellog's	25	4		385
	Frosties, Kellog's	37	<1		370
	Frosties Choco für unterwegs, Kellog's	42	12		420
	Frosties für unterwegs, Kellog's	32	11		410
	Frosties mit weniger Zucker, Kellog's	25	<1		370
	Frosties Tresor, Kellog's	28	13		420
	Haferflocken fein/grob (i. D.)	<1	7		370

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
gelb/rot	Honey Bsss Loops, Kellog's	rot 34	grün 3	gelb	365
gelb/rot	Honey Bsss Popps, Kellog's	rot 33	grün 1	gelb	380
rot	Honey Moby, Nestlé	rot 41	grün 1	grün	385
gelb/rot	Kick, Kellog's	rot 26	grün/gelb 4	grün	380
gelb	Kinder-Früchte-Müsli, Alnatura	gelb/rot –	grün/gelb 4	grün	330
gelb	Knusper-Bär, Alnatura	gelb/rot –	grün/gelb 7	grün	365
gelb/rot	Krunchy basis, Barnhouse (N)	gelb/rot 19	gelb/rot 18	grün	450
gelb/rot	Krunchy Honig, Barnhouse (N)	rot 24	gelb 13	grün	420
gelb/rot	Krunchy Schoko, Barnhouse (N)	rot 26	grün/gelb 9	grün	430
rot	Lion Cereals, Nestlé	rot 35	grün/gelb 8	gelb	405
gelb/rot	Mini ZimTies, Martin Evers Naturkost (N)	gelb/rot –	grün/gelb 9	grün	425
rot	Mini Zimtos, Fit & Aktiv (Rewe)	rot 32	gelb 12	grün/gelb	420
gelb	Müsli 563 Schoko, Seitenbacher	gelb –	gelb 13	grün	410
rot	Nesquik Duo, Nestlé	rot 35	grün/gelb 8	grün	405
gelb/rot	Nesquik Knusper-Frühstück, Nestlé	rot 35	grün/gelb 4	grün/gelb	380
rot	Nougat Bits, Fit & Aktiv (Rewe)	rot 39	gelb/rot 16	grün/gelb	455
rot	Nougat Bits, Knusperone (Aldi)	rot 39	gelb/rot 16	grün/gelb	455
grün/gelb	Rice Krispies, Kellog's	grün/gelb 8	grün 2	grün	380
gelb/rot	Schoko Chips, Fit & Aktiv (Rewe)	rot 35	grün/gelb 4	grün/gelb	375

Müsli und Frühstücksflocken

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟡🔴	Schoko Chips, Knusperone (Aldi)	🔴 35	🟢🟡 4	🟢🟡	375
🟡🔴	Schoko Crunch, Knusperone (Aldi)	🔴 33	🟢 1	🟢🟡	380
🟡	Schoko Müsli, Davert (N)	🟡🔴 –	🟢🟡 10	🟢	380
🟢🟡	Schoko-Müsli, Rosengarten (N)	🟢🟡 8	🟢🟡 8	🟢	360
🔴	Smacks, Kellog's	🔴 43	🟢 2	🟢	375
🔴	Smacks Choco Tresor, Kellog's	🔴 30	🟡🔴 16	🟡	440
🔴	Swietwiet, Brüggen	🔴 43	🟢 3	🟢	380
🟢🟡	Toppas, Kellog's	🟡🔴 17	🟢 2	🟢	345
🟡	Toppas Choco, Kellog's	🟡🔴 19	🟢🟡 9	🟢🟡	370
🟢🟡	Toppas Traube, Kellog's	🟡 15	🟢 2	🟢	325
🟡🔴	Trio, Nestlé	🔴 37	🟢 2	🟡	380
🟡	Vitalis Schoko Müsli, Dr. Oetker	🟡🔴 16	🟡 11	🟢	390
🔴	Vitalis Crunchies Schoko, Dr. Oetker	🔴 29	🟡🔴 16	🟢🟡	440
🟡🔴	White Flakes, Knusperone (Aldi)	🔴 35	🟢 <1	🟢	380
🟡	Zauberfleks Honig, Kölln	🔴 25	🟢🟡 4	🟡	390
🟡🔴	Zauberfleks Schoko, Kölln	🔴 26	🟢🟡 6	🟢🟡	390
🔴	Zimz, Kellog's	🔴 37	🟢 3	🟡	385

Süßer Brotaufstrich

Dunkles Brot gilt als das gesündere Brot. Leider ist das nicht immer so. Seit es sich herumgesprochen hat, dass dunkles Brot gesund sein soll, wird gefärbt was das Zutatenlager hergibt. Malz macht Dreikorn-, Jogging- oder Fitness-Brot schön dunkel, obwohl alle drei Sorten weit von einem gesunden Vollkornbrot entfernt sind. Nur wo wirklich Vollkorn drin ist, darf auch Vollkorn draufstehen. Konkret heißt das: Nur Brot, das auch wirklich aus dem vollen Korn hergestellt wird, darf sich auch Vollkornbrot nennen. Daher haben die meisten Brote gesund klingende Fantasienamen.

Wenn Sie Ihren Kindern gesundes Brot anbieten, dann sollte auch Gesundes obendrauf kommen. Kinder lieben Schokoaufstrich. Verbieten ist schwierig, deshalb sind Kompromisse gefragt. Zum Beispiel können Sie die Brotscheibe in zwei Hälften teilen, auf eine kommt ein »gesunder« Belag (eine dünne Scheibe magerer Schinken, Hartkäse, Kräuterquark oder ein pikanter vegetarischer Aufstrich wie beispielsweise »Paprika-Nuss« von Alnatura), auf die andere Hälfte darf dann der »weniger gesunde«. Schoko-Aufstrich in Bioqualität ist nur bedingt eine Alternative, denn der Gehalt an Fett und Zucker unterscheidet sich nicht von dem konventioneller Produkte. Fruchtaufstriche können eine Alternative sein, da zunehmend Produkte mit höherem Frucht- und dafür niedrigerem Zuckeranteil angeboten werden. Streichen Sie die Aufstriche sparsam auf Vollkornbrot, bei Schokocreme braucht es keine Unterlage aus Butter oder Margarine, unter Konfitüre passt auch gut Quark.

Süßer Brotaufstrich

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟢/🟡	BelFruit 75 % Frucht Erdbeere, Zentis	🔴 35	🟢 <1	🟢	170
🔴	Belmandel, Zentis	🔴 56	🔴 34	🟢/🟡	550
🔴	Duo Erdbeer Creme, Winsenia	🔴 –	🔴 33	🟢/🟡	560
🟡	Erdnussmus fein, Rapunzel (N)	🟢 –	🔴 53	🟢	615
🟢/🟡	Familien-Fuchtauf-strich, Aprikose-Pfirsich, Allos (N)	🔴 –	🟢 <1	🟢	145
🟢/🟡	Fruchtaufstrich Erdbeere, Alnatura	🔴 –	🟢 <1	🟢	190
🟢/🟡	Fruchtgarten Erdbeere-Rhabarber, Zwergenwiese (N)	🔴 –	🟢 <1	🟢	100
🟢/🟡	Fruttissima Erdbeere, Schwartau	🔴 –	🟢 <1	🟢	155
🔴	Haselnuss-Traum, Rapunzel (N)	🟡 –	🔴 58	🟢	645
🔴	Helle Haselnuss Creme, Winsenia	🔴 –	🔴 37	🟢/🟡	580
🔴	Milch-Schoko-Creme, Alnatura	🔴 –	🔴 40	🟢	570
🟡/🔴	Nudossi Nuss Nougat Crème, Vadossi	🔴 –	🔴 35	🟢	540
🟡/🔴	Nusspli, Zentis	🔴 58	🔴 32	🟢/🟡	540
🔴	Nuss Schoko Creme, Winsenia	🔴 37	🔴 39	🟢/🟡	580
🟡/🔴	Nutella, Ferrero	🔴 –	🔴 30	🟢/🟡	530
🔴	Samba Dark, Rapunzel (N)	🔴 –	🔴 43	🟢	570
🔴	Samba Haselnuss, Rapunzel (N)	🔴 –	🔴 44	🟢	575

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🔴	Samba Kokos, Rapunzel (N)	🔴 –	🔴 44	🟢	570
🔴	Schokocreme, Allos (N)	🔴 –	🔴 44	🟢	585
🔴	Schoko-Nuss-Creme, Alnatura	🔴 –	🔴 45	🟢	580
🔴	Tiger Creme, Rapunzel (N)	🔴 –	🔴 44	🟢	590

Milch und Milchprodukte

Milch und alle Produkte, die daraus hergestellt werden, versorgen Ihre Kinder mit Eiweiß und wertvollem Kalzium. Die Hersteller verschiedener Milchprodukte betonen deshalb auch gerne, wie viel Gesundheit in den bunten Kinderjoghurts, Milchdrinks und Fruchtzwergen steckt. Leider stecken in diesen Produkten oft große Mengen an Zucker, manchmal reichlich Fett sowie diverse Farb- und Aromastoffe. Glauben Sie den Werbeversprechungen nicht! Ein schlichter Naturjoghurt oder Quark, dem Sie mit Obst und etwas Zucker oder Konfitüre zu mehr Geschmack verhelfen, ist in jedem Fall die bessere Lösung. Diese Variante ist erstens deutlich billiger, zweitens wesentlich zuckerärmer und drittens völlig frei von Farb- und Aromastoffen.

Milchdrinks, Joghurt und Quark

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟢/🟡	Actimel, Danone	🟡 11	🟢 1	🟢	70
🟢/🟡	Actimel 0,1 %, Danone	🟢 3	🟢 <1	🟢/🟡	30

Milch und Milchprodukte

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟡	Actimel Erdbeere, Danone	🟡 12	🟢 1	🟡	75
🟡	Actimel Vanilla, Danone	🟡 13	🟢 1	🟢/🟡	80
🟢/🟡	Alpenzwerg Bio-Joghurt für Kinder Erdbeere, Berchtesgadener Land	🟡 11	🟢 3	🟢	95
🟢/🟡	Alpenzwerg Bio-Joghurt für Kinder Banane, Berchtesgadener Land	🟡 11	🟢 3	🟢	95
🟢/🟡	Bio-Kinderjoghurt mild Banane, Andechser Molkerei	🟡 –	🟢 3	🟢	100
🟢/🟡	Bio-Kinderjoghurt mild Himbeer-Erdbeer, Andechser Molkerei	🟡 –	🟢 3	🟢	110
🟡	Family Joghurt Erdbeere, Danone	🟡 13	🟢 3	🟡	90
🟡/🔴	Frucht Juniors, Lactona	🟡/🔴 16	🟢 3	🟢/🟡	115
🟡	FruchtZwerge, Danone	🟡 13	🟢 3	🟢/🟡	105
🟡/🔴	Fructiv Blutorange, Müller	🟢/🟡 7	🟢 <1	🟡/🔴	30
🟡	Joghurt & Lion Cereals, Nestlé	🟡 –	🟢/🟡 5	🟡	130
🟡	Joghurt mit der Knusper Ecke Schoko Balls, Müller	🟡 –	🟢/🟡 5	🟡	145
🟢	Joghurt natur, 3,5 % Fett	🟢 0	🟢 3	🟢	70
🟡	Joghurt & Smarties, Nestlé	🟡/🔴 –	🟢/🟡 7	🟡	170

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟡	Kinderdrink Banane, Bauer	🟡 12	🟢 2	🟡	80
🟡	Kinderdrink Erdbeere, Bauer	🟡 11	🟢 2	🟡	75
🟢/🟡	Kinderdrink Pfirsich-Aprikose, Bauer	🟡 10	🟢 2	🟢/🟡	70
🟡	Kinderjoghurt Erdbeere, Bauer	🟡 12	🟢 2	🟢/🟡	85
🟢/🟡	Kindermilch, Hipp	🟢 0	🟢 3	🟢/🟡	70
🟢/🟡	Landliebe Kakaomilch, Campina	🟢/🟡 9	🟢/🟡 4	🟢/🟡	85
🟡	Leckermäulchen Stracciatella, Frischli	🟡/🔴 16	🟢/🟡 7	🟢	165
🟢	LC1 pur, Nestlé	🟢 –	🟢/🟡 4	🟢	80
🟡	LC1 Vanilla, Nestlé	🟡 14	🟢 3	🟡	100
🟡	Monsterbacke, Ehrmann	🟢/🟡 10	🟢/🟡 4	🟡	110
🟢/🟡	Monsterbacke zum Quetschen Erdbeer oder Banane, Ehrmann	🟢/🟡 10	🟢/🟡 4	🟢/🟡	110
🟡	Monte, Zott	🟡 14	🟡 13	🟢/🟡	200
🟡	Müllermilch Erdbeere, Müller	🟡 12	🟢 1	🟢/🟡	75
🟡	Müllermilch Schoko, Müller	🟡 12	🟢 2	🟢/🟡	75
🟡	Nesquik trinkfertig, Nestlé	🟡 13	🟢 2	🟢/🟡	75
🟡	Paula Milchcreme, Dr. Oetker	🟡 14	🟢/🟡 4	🟢/🟡	110
🟢	Quark halbfett, 20 % Fett i. Tr.	🟢 0	🟢/🟡 5	🟢	110
🟢/🟡	Schokodrink Vollmilch, Milfina	🟢/🟡 9	🟢 3	🟢/🟡	75

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
	Schüttel-Shake, Bärenmarke	5	2		70
	Trollini Quarkfrüchtchen, Allgäuland	–	6		140
	Vanille-Joghurt & Smarties, Nestlé	24	6		160

Milch mit Getränkepulver

Eine Tasse Milch mit Schokopulver gehört für viele Kinder zum Frühstück. Die Milch ist gesund und versorgt das Kind mit wichtigen Nährstoffen und sollte deshalb auch angeboten werden. Doch das Schoko- oder Erdbeerpulver bringt Zucker und reichlich künstliche Vitamine. Dazu werden einige dieser Produkte noch mit Kalzium angereichert. Das ist völlig unnötig, denn das Pulver wird ja in Milch eingerührt, und die enthält ja schon Kalzium. Alle Hersteller empfehlen, in jede Tasse zwei bis drei Kaffeelöffel Pulver zu rühren. Das ist zu viel! Denn das Pulver besteht zu 70 bis 80 Prozent aus Zucker. Überprüfen Sie, welche Menge üblicherweise bei Ihren Kindern in der Tasse landet. Wenn es zu viel ist, versuchen Sie in kleinen Schritten die Pulvermenge zu reduzieren oder die Milchmenge zu erhöhen.

Die in der Tabelle genannten Zucker-, Fett- und Kalorienwerte beziehen sich auf ein Getränk aus 100 ml Milch (1,5 % Fett) mit 10 g Pulver und damit auf die von den Herstellern angegebenen Mengen. Das entspricht einem Esslöffel oder 3 Kaffeelöffeln Pulver auf ein halbes Glas Milch.

Milch mit Getränkepulver

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟡	Choco Drink, Gut & Günstig	🟡 13	🟢 2	◐	85
🟡	Kaba, Kraft	🟡 13	🟢 2	◐	85
🟡	Kaba Bananengeschmack, Kraft	🟡 14	🟢 2	🟡	85
🟡	Kaba Erdbeergeschmack, Kraft	🟡 14	🟢 2	🟡	85
🟡	Kaba Himbeergeschmack, Kraft	🟡 13	🟢 2	🟡	85
🟡	Kaba Vanillegeschmack, Kraft	🟡 14	🟢 2	🟡	85
🟡	Kakao express, Suchard	🟡 13	🟢 2	◐	85
🟡	Milka Schoko Drink, Kraft	🟡 12	🟢 2	◐	85
🟡	Nesquik extra schokoladig, Nestlé	🟡 15	🟢 2	🟢	85
🟡	Nesquik mit Calci-N, Nestlé	🟡 14	🟢 2	◐	85
◐	Nesquik zuckerreduziert, Nestlé	◐ 9	🟢 2	◐	73
◐	Ovomaltine, Wander	◐ 10	🟢 2	◐	85
🟡	Schokodrink, Hansewappen	🟡 13	🟢 2	◐	85
🟡	Trink Kakao, Alnatura	🟡 12	🟢 2	🟢	85
🟡	Tropengold, Aldi	🟡 13	🟢 2	🟢	85

Frischkäse und Käse

Käse ist ein guter Lieferant von Kalzium. Leider enthält Käse sehr viel Fett und sollte deshalb in Maßen genossen werden. Bei abgepacktem Schnittkäse sind die Scheiben meist sehr dick, sodass oft eine recht große Menge Käse auf einmal verzehrt wird. Lassen Sie Schnittkäse frisch aufschneiden, dann können Sie darum bitten, die Scheiben etwas dünner zu schneiden. Der bei Kindern meist beliebte Frischkäse enthält leider sehr wenig Kalzium. Einige Hersteller von Frischkäse setzen deshalb Kalzium zu und verlangen für das Produkt einen entsprechend hohen Preis. Lassen Sie sich nicht abzocken! Vor allem Frischkäsesorten mit weniger Fett (»mit Joghurt« »leichter Genuss«) brauchen einige Zusatzstoffe und manchmal reichlich Salz, damit das Ganze noch wie Frischkäse aussieht und schmeckt. Bieten Sie Ihren Kindern stattdessen frischen Quark an. Es muss kein Magerquark sein, 20% F.i.Tr ist auch okay, gewürzt mit Schnittlauch, Kresse oder Kräutersalz oder süß mit Konfitüre, Vanillezucker, Ahornsirup oder Banane. Das ist preiswerter und gesünder.

Frischkäse und Käse

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟢/🟡	Babybel light	🟢 ‹1	🟡 12	🟢	210
🟡	Babybel	🟢 0	🔴 24	🟢	305
🟡	Emmentaler i. D.	🟢 0	🔴 30	🟢	385
🟡	Exquisa Früchtchen, Ananas-Mango	🟢/🟡 –	🟡/🔴 20	🟡	260
🟡	Exquisa Früchtchen, Erdbeere	🟢/🟡 –	🔴 22	🟡	280
🟡	Frosch-Käse, Harziger	🟢 0	🔴 25	🟡	320

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
● grün	Hüttenkäse i. D.	● grün 0	◐ grün/gelb 4	● grün	90
● gelb	Kiri mit Joghurt	● grün 2	● rot 23	◐ grün/gelb	260
◐ gelb/rot	Kiri mit Sahne	● grün 2	● rot 32	● grün	330
◐ grün/gelb	Philadelphia minis Balance, Kraft	● grün <1	● gelb 12	● grün	165
◐ grün/gelb	Philadelphia minis so leicht, Kraft	● grün <1	◐ grün/gelb 5	● grün	110
● gelb	Tigerenten-Käse, Harziger	● grün 0	● rot 25	● gelb	320

Sojaprodukte als Milchersatz

Sojaprodukte können bei Milchallergie oder Milchzuckerunverträglichkeit eine gute Alternative darstellen. Doch genau wie bei den Milchprodukten enthalten manche Drinks oder Joghurts reichlich Zucker oder Aroma. Auch hier bietet sich die Möglichkeit, die Naturvariante zu wählen oder zumindest die Sorte mit dem geringsten Zuckergehalt. Damit Ihr Kind genügend Kalzium aufnimmt, sollten Sie Produkte mit Kalziumzusatz bevorzugen.

Sojaprodukte

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
◐ grün/gelb	Alpro Soya Banane Drink	◐ grün/gelb 10	● grün 2	◐ grün/gelb	70
◐ grün/gelb	Alpro Soya Schoko Drink	◐ grün/gelb 10	● grün 2	● gelb	70
● grün	Alpro Soya Drink plus Calcium	● grün 3	● grün 2	◐ grün/gelb	45

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟢	Alpro Soya Yofu Nature	🟢 2	🟢 3	🟢	60
◐	Alpro Soya Yofu Waldfrüchte	◐ 10	🟢 2	◐	80
◐	Bio-Sojadrink Vanille, Denree (N)	◐ 8	🟢 1	🟢	55
◐	Bio Sojadrink Schoko mit Calcium, De-Vau-Ge	◐ 7	🟢 2	🟢	65
🟡	Sojade Erdbeere, Sojade	🟡 14	🟢 2	◐	90
🟢	Sojadrink Calcium, Alnatura	🟢 –	🟢 2	🟢	50
🟢	Sojadrink Natur, Alnatura	🟢 0	🟢 2	🟢	50
🟢	Sojadrink Natur, Bruno Fischer (N)	🟢 ‹1	🟢 2	🟢	35
🟢	Sojadrink Natur, Denree (N)	🟢 2	🟢 2	🟢	35
◐	Sojadrink Schoko, Alnatura	◐ –	🟢 2	🟢	70
◐	Soya Dessert choco, Provamel (N)	◐ 10	🟢 2	🟢	95
🟢	Soya Vanille, Provamel (N)	◐ 6	🟢 2	🟢	60
◐	Soya Yofu Pfirsich, Provamel (N)	◐ 10	🟢 2	◐	80
🟢	Tofu (i. D.)	🟢 0	◐ 5	🟢	80

Wurst

Fleisch liefert hochwertiges Eiweiß und wertvolles Eisen. Deshalb darf eine kleine Portion zwei- bis dreimal pro Woche den Speiseplan bereichern. Wurstwaren sind leider oft sehr fettreich und deshalb weniger empfehlenswert. Da Fett ein Geschmacksträger ist, enthalten magere Wurstsorten oft künstliche Aromen und reichlich Salz um den fehlenden Geschmack ausgleichen. Deshalb ist eine besonders fettarme Wurst nicht immer erste Wahl. Kalter Braten, magerer Schinken oder auch Bierschinken sind mehr zu empfehlen. Spezielle Kinderwurst füllt zunehmend die Supermarkt-Regale. Bunte Etiketten und Comicfiguren sprechen den Nachwuchs an. Wenn es sich um magere Wurstsorten mit wenigen Zutaten handelt, ist nichts dagegen einzuwenden. Zu kritisieren ist vielleicht der Preis. Denn Kinderwurst ist meist teurer als vergleichbare »normale« Wurst. Zum Teil setzen die Hersteller Kalzium zu. Das ist nicht notwendig, ein Glas Milch liefert meist mehr Kalzium und dazu noch andere wertvolle Stoffe.

Wurst

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🔴	Bärchen-Streich, Reinert	🟢 1	🔴 32	🟡	335
🟢🟡	Bärchenwurst, Reinert	🟢 1	🟡 15	🟢🟡	190
🟡🔴	Bärchen-Zwerge, Reinert	🟢 1	🔴 24	🟡	270
🟢🟡	Bierschinken (i. D.)	🟢 <1	🟡 11	🟡	170
🟡🔴	Ferdi Fuchs Mini Würstchen, Stockmeyer	🟢 1	🔴 24	🟡	270

Wurst

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟢🟡	Geflügel-Würstchen, Meica	🟢 <1	🟡 12	🟡	170
🟡	Geflügel Würstchen, Poppenburger	🟢 1	🟡🔴 18	🟡	205
🟡	Jojo's Mortadella	🟢 1	🟡🔴 16	🟡	205
🟡🔴	Jojo's Salami	🟢 1	🔴 22	🟡	295
🟡	Jojo's Streichwürstchen	🟢 2	🟡🔴 20	🟡	245
🟡	Jojo's Wiener	🟢 1	🟡🔴 16	🟡	210
🟡	Leo Lesemaus Leberwurst, Böklunder	🟢 2	🟡🔴 18	🟡	230
🟡	Leo Lesemaus Mortadella, Böklunder	🟢 1	🟡 15	🟡	195
🟡🔴	Leo Lesemaus Salami, Böklunder	🟢 2	🟡🔴 20	🟡	280
🟡	Leo Lesemaus Wiener, Böklunder	🟢 1	🟡🔴 17	🟡	215
🟡🔴	Lyoner (i. D.)	🟢 1	🔴 27	🟡	295
🔴	Mini-Salami, Ostermeier	🟢 1	🔴 34	🟡	405
🟡🔴	Mini Wini, Meica	🟢 <1	🔴 21	🟡	240
🟡	Mortadella, Gutfried Junior	🟢 1	🟡🔴 16	🟡	200
🟢🟡	Putenbrust, Gutfried Junior	🟢 1	🟢 3	🟡	120
🟡🔴	Salami, Gutfried Junior	🟢 1	🔴 22	🟡	290
🟢🟡	Schinken, gekocht (i. D.)	🟢 <1	🟢🟡 4	🟡	125
🟡	Wiener, Gutfried Junior	🟢 1	🟡 14	🟡	190

Obstprodukte und Smoothies

Die meisten Kinder essen genügend Obst. Obstpürees in Quetschtüten oder Smoothies sind deshalb nicht notwendig, auch wenn das eine oder andere Produkt vielleicht ganz lecker schmeckt. Smoothies sind dickflüssige, cremige Fruchtgetränke, hergestellt aus der ganzen Frucht bzw. aus Fruchtmark und in allen Fällen Mischungen aus verschiedenen Obst- und teilweise Gemüsesorten. Wenn Ihr Kind echtes Obst isst, dann muss es kauen und trainiert sein Gebiss. Außerdem lernt es, wie einzelne Obstsorten schmecken und vor allem wie die Sorten aussehen. Beim Preisvergleich zwischen frischem und derart verarbeiteten Obst schneidet das frische Obst deutlich günstiger ab, sogar wenn Sie Bioware kaufen. Ein weiterer Nachteil für Ihr Kind: Das Fruchtkonzentrat ist ein Zuckerkonzentrat, das den Zähnen nicht guttut, auch wenn es nur fruchteigener Zucker ist. Die meisten Hersteller von Smoothies oder ähnlichen Produkten stecken zudem noch künstliches Vitamin C in die Packung, das ist völlig unnötig.

Obstprodukte und Smoothies

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟡	Apfelino, Spreewaldhof	🟡🔴 18	🟢 ‹1	🟢	75
🟡	Apfelino Erdbeer, Spreewaldhof	🟡🔴 18	🟢 ‹1	🟢	75
🟢🟡	Frucht Snack, Eckes-Granini	🟡 12	🟢 ‹1	🟢	55
🟢🟡	Pur Pur Erdbeere-Banane, Schwartau	🟡 11	🟢 ‹1	🟢	50

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
◐	Smoothie Ananas-Mango, Emig	● 12	● <1	●	50
●	Smoothie Snack Kids, Voelkel (N)	● 14	● <1	●	60
●	Smoothie Waldbeere, Emig	● 13	● <1	◐	55
◐	Vie Apfel-Karotte-Erdbeere, Knorr Vie	● 13	● <1	●	70
●	Vie Orange-Banane-Karotte, Knorr Vie	● 14	● <1	●	80

Pizza, Pasta & Pommes

Nudelsaucen, Pizza, Pommes oder Hähnchennuggets, Supermärkte und Fast-Food-Ketten bieten reichlich Fertigprodukte, die besonders Kindern gut schmecken. Wenn Sie als Eltern weder Zeit noch Gelegenheit haben, ein frisches Essen zu kochen, hilft eine Tiefkühlpizza schnell mal aus der Klemme. Zur Gewohnheit sollten Sie es aber nicht werden lassen, denn die Nährstoffversorgung wird dann leicht einseitig. Gemüse ist meist nur in sparsamen Mengen vorhanden, dafür aber oft reichlich Fett. Zudem gewöhnen Sie Ihre Kinder an den typischen »Fertiggericht-Geschmack«. Wenn Sie dann am Wochenende oder im Urlaub selbst kochen, sehnen sich Ihre Sprösslinge im schlimmsten Fall nach dem typischen Maggi- oder Dr. Oetker-Aroma. Bei der Zubereitung können Sie Fett sparen, in dem Sie beispielsweise Fischstäbchen im Backofen statt in der Pfanne zubereiten. Bei Pizza sind Sorten mit Gemüse meist kalorien- und fettärmer als die mit Salami und bei den Nudelsaucen schneidet Tomatensauce meist am besten ab.

Fertiggerichte

Bewer-tung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatz-stoffe	kcal
🟢/🟡	Bio-Fischstäbchen, Biopolar	🟢 0	🟢/🟡 8	🟢	185
🟢	Bolognese, Knorr Spaghetteria	🟢 <1	🟢 2	🟢/🟡	105
🟢	Buchstaben-Suppe, Knorr Suppenliebe	🟢 <1	🟢 <1	🟢/🟡	35
🟢	Buchstaben Suppe, Natur Compagnie (N)	🟢 <1	🟢 <1	🟢	30
🟡/🔴	Bunte Spiralnudeln in Kräuter-Sauce, Knorr aktiv	🟢 1	🟢 3	🟡/🔴	110
🟡	Chicken Cheese Dippers, Iglo	🟢 <1	🟡 13	🟡	265
🟡	Chicken Dipps, Perdix	🟢 <1	🟡 12	🟢/🟡	230
🟡	Crispy Chicken, Iglo	🟢 <1	🟡 14	🟢/🟡	250
🟢/🟡	Ferdi Fuchs Buchstabensuppe mit Hühnchen, Buss	🟢 <1	🟢 1	🟡	45
🟡/🔴	Ferdi Fuchs Nudeln in Bolognese-Sauce, Buss	🟢 5	🟢 3	🟡/🔴	85
🟡/🔴	Ferdi Fuchs Penne mit Wurstbällchen, Buss	🟢 4	🟢/🟡 4	🟡/🔴	85
🟢/🟡	Ferdi Fuchs Tortellini in Käse-Schinken-Sauce, Buss	🟢 <1	🟢/🟡 9	🟢	135
🟢/🟡	Fischstäbchen, Iglo	🟢 <1	🟢/🟡 8	🟢	190
🟡/🔴	Funghi Pasta in Pilzsauce, Knorr Spaghetteria	🟢 <1	🟢 3	🟡/🔴	105
🟢/🟡	Geflügelstäbchen, Vosko	🟢 <1	🟢/🟡 9	🟢	225

Pizza, Pasta & Pommes

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟢	Gemüse-Nudel-Suppe, Alnatura	🟢 ‹1	🟢 ‹1	🟢	20
🟢	Gemüse Ravioli, Maggi	🟢 –	🟢 1	🟢🟡	75
🟢🟡	Gemüsestäbchen, Iglo	🟢 3	🟢🟡 8	🟢	190
🟢	Gemüse-Sternchen-suppe, Erntesegen (N)	🟢 0	🟢 ‹1	🟢	30
🟢	Gespenster Suppe, Maggi	🟢 ‹1	🟢 ‹1	🟢🟡	40
🟢	Grießklößchensuppe, Knorr Suppenliebe	🟢 ‹1	🟢 ‹1	🟢🟡	15
🟢	Hähnchenspieße Natur, Vosko	🟢 0	🟢 1	🟢	110
🟢	Hühnersuppe mit Nudeln, Natur Compagnie (N)	🟢 ‹1	🟢 ‹1	🟢	25
🟢🟡	Hühnersuppe mit Tierfiguren, Maggi	🟢 ‹1	🟢 ‹1	🟢🟡	35
🟢🟡	Kartoffeltopf, Sonnen Bassermann	🟢 ‹1	🟢 2	🟡	50
🟢🟡	Kinder Piccolinis »Nudeln«, Wagner	🟢 3	🟢🟡 5	🟢	200
🟡	Kinder Piccolinis »Würstchen«, Wagner	🟢 3	🟢🟡 7	🟡	215
🟡	Knusper ABC, Agrar Frost	🟢 1	🟡 14	🟡	230
🟢🟡	Miniknödel, Pfanni	🟢 2	🟢🟡 7	🟡	210
🟡🔴	Mirácoli Spaghetti Carbonara, Kraft	🟢 2	🟢🟡 5	🔴	160
🟢	Mirácoli Spaghetti mit Tomatensauce, Kraft	🟢 3	🟢 2	🟢	120

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
🟢	Mirácoli Vollkorn Spaghetti mit Tomatensauce, Kraft	🟢 3	🟢 2	🟢	110
🟢/🟡	Penne Tomate-Mozzarella, La Pasta di Maggi	🟢 3	🟢 1	🟡	105
🟢/🟡	Piraten Suppe, Maggi	🟢 <1	🟢 <1	🟢/🟡	25
🟢/🟡	Pizza Funghi, Dr. Oetker Ristorante	🟢 2	🟡 12	🟢/🟡	235
🟢	Ravioli in Tomatensauce, Maggi	🟢 –	🟢 2	🟢/🟡	80
🟢/🟡	Pizza Salami, Dr. Oetker Die Ofenfrische	🟢 2	🟢/🟡 8	🟢	225
🟢	Raviolini, Maggi	🟢 <1	🟢 1	🟢/🟡	75
🟡/🔴	Schinken Makkaroni, Knorr Hütten Schmaus	🟢 <1	🟢/🟡 4	🟡/🔴	125
🟢/🟡	Schinken-Nudeln, Maggi Wirtshaus	🟢 <1	🟢 1	🟢/🟡	125
🟢/🟡	Smiles, Mc Cain	🟢 <1	🟢/🟡 9	🟢	205
🟢/🟡	Sonne, Mond & Sterne Hühnersuppe, Maggi	🟢 <1	🟢 <1	🟢/🟡	20
🟢	Soup' Kids Karottensuppe, Lima (N)	🟢 3	🟢 2	🟢	50
🟢	Soup' Kids Tomatensuppe, Lima (N)	🟢 3	🟢 2	🟢	50
🟢/🟡	Spaghettini Bolognese, Birkel express	🟢 2	🟢/🟡 7	🟢/🟡	175
🟡/🔴	Spaghetti in Käse-Sahne Sauce, Knorr Snack bar	🟢 <1	🟢/🟡 4	🟡/🔴	115
🟢	Spaghetti in Tomaten Sauce, Knorr Snack bar	🟢 <1	🟢 <1	🟢	85

Bewer-tung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatz-stoffe	kcal
🟢	Tomatencreme Suppe, Alnatura	🟢 –	🟢 ‹1	🟢	30
🟢	Tomaten Cremesuppe, Erntesegen (N)	🟢 0	🟢 ‹1	🟢	25

Hamburger & Co

Bewer-tung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatz-stoffe	kcal
🟡🔴	Cheeseburger, Abbelen	🟢 –	🟡🔴 17	🟡🔴	295
🟡	Cheeseburger, McDonald's	🟢🟡 6	🟡 13	🟢	250
🟡🔴	Cheese Burger, Quisit	🟢 ‹1	🟢🟡 10	🔴	240
🟡	Chicken McNuggets, McDonald's	🟢 0	🟡 13	–	235
🟡	Classic Burger, Quisit	🟢 ‹1	🟢🟡 9	🟡	235
🟢🟡	Gemüse Burger, Quisit	🟢 ‹1	🟢 1	🟢🟡	105
🟢🟡	Hamburger, McDonald's	🟢🟡 7	🟢🟡 9	🟢	240
🟡	Hamburger vom Rind, Tillman's	🟢 0	🔴 20	🟢	255
🟡🔴	Hot Dog, Abbelen	🟢 –	🟡🔴 17	🔴	295
🟢🟡	Pommes frites, McDonald's	🟢 0	🟡 15	🟢	295
🟡🔴	Rinder-Cheeseburger, Abbelen	🟢 –	🟡 12	🔴	280

Ketchup und Tomatensauce

Keine Pommes ohne Ketchup. Dass die rote Sauce sehr zuckerreich sein kann, ist inzwischen allgemein bekannt. Einige Hersteller haben darauf reagiert und bieten zuckerreduzierte Sorten an. Auch wenn der Zuckergehalt nicht genau angegeben wird, anhand des Kaloriengehalts lässt er sich einschätzen. Je höher der Kaloriengehalt im Ketchup, desto mehr Zucker steckt drin. Wer es genauer wissen möchte, schaut auf den Kohlenhydratgehalt. Von dieser Zahl können Sie ein bis höchstens zwei Gramm abziehen und erhalten so den Zuckergehalt.

Eine Nudelsauce aus der Packung ist schnell auf dem Tisch. Doch Geschmack und Inhaltsstoffe sind nicht immer empfehlenswert. Weiße Saucen, Käsesaucen und Pesto enthalten in der Regel viel Fett und sollten deshalb selten angeboten werden. Tomatensaucen sind meist deutlich kalorien- und fettärmer. Leider schmecken Sie oft nach Packung und Einheitswürze. Eine selbst gekochte Tomatensauce aus Dosentomaten macht nicht viel Arbeit, braucht kaum länger als die Nudeln, kommt ohne künstliches Aroma aus, kann mit Kräutern und Gewürzen immer anders abgeschmeckt werden und ist dazu noch die preiswerteste Variante.

Ketchup und Tomatensauce

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
●	Bautz'ner Quetch'up, Develey	◐ 19	● ‹1	●	90
◐	Bio Tomato Ketchup, Heinz	● 27	● ‹1	●	125
●	Ketchup ohne Kristallzucker, Byodo (N)	◐ 19*	● ‹1	●	100

Bewer-tung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatz-stoffe	kcal
	Ketchupi Tomaten-ketchup, Knorr	16	<1		80
	Kids Tomato Ketchup, Heinz	16	<1		75
	Kinder Ketchup, Zwergenwiese (N)	19	<1		100
	Kinder Tomatensauce, Gut & Gerne	14*	4		105
	Kinder Tomatensauce, Zwergenwiese (N)	11	5		105
	McDonald's Tomato Ketchup, Develey	29*	<1		135
	Mirácoli Tomate Basilikum, Kraft	9*	3		70
	Tiger Ketchup, Rapunzel (N)	20	1		115
	Tiger Sauce, Rapunzel (N)	13	6		115
	Tomatenketchup, Basic (N)	17*	<1		80
	Tomaten Ketchup, Denree (N)	19	<1		90
	Tomatenketchup, Gut & Gerne	22*	<1		100
	Tomaten Ketchup, Kraft	24*	<1		110
	Tomaten Ketchup, Rapunzel (N)	14*	<1		80
	Tomatensauce fein, Bruno Fischer (N)	13*	5		105
	Tomatensauce Klassik, Alnatura	13*	5		110

Bewer-tung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatz-stoffe	kcal
🟡	TomaTina Kinder Ketchup, Bruno Fischer (N)	🟡🔴 19*	🟢 <1	🟢	95
🟢🟡	TomatTina Kinder-Tomatensauce, Bruno Fischer (N)	🟢🟡 10*	🟢🟡 5	🟢	100
🟡	Tomato Joe, Knorr	🟡🔴 20*	🟢 <1	🟢🟡	95
🟡🔴	Tomato Ketchup, Heinz	🔴 24	🟢 <1	🟢	105

** Zuckergehalt geschätzt*





Kochen und unterwegs essen

Kochen kann Spaß machen – mit Kindern und für Kinder. Mit unseren Küchentipps gelingt es Ihnen leicht, Kindgerechtes und Gesundes auf den Teller zu zaubern. Auch wenn Sie nur wenig Zeit haben, viele Speisen, die Kinder lieben, sind schnell zubereitet.

Fast-Food- und Restaurant-Speisen bieten nicht immer das, was Kinder brauchen. Doch mit etwas Fantasie und unseren Ratschlägen können Sie auch hier für den richtigen Mix sorgen.

Außer Haus essen

Ins Restaurant mit Kindern? Warum nicht? Da sich eine Familie häufige Restaurantbesuche ohnehin nicht leisten kann oder möchte, ist das Essen im Restaurant etwas Besonderes. Bei ein wenig Planung kann es auch zum Genuss werden. Gönnen Sie Ihren Kindern nicht nur Fast Food, sondern auch mal was anderes. Wer nur Pommes und Schnitzel kennt, wird kaum zum Feinschmecker und kann den Umgang mit besonderen Speisen kaum lernen. Packen Sie Papier und Stifte oder einfache Spiele ein, um mögliche Wartezeiten zu überbrücken. Außerdem sollten Kinder auch das Warten lernen. Wenn sie eine kleine Vorspeise, Suppe oder Salat bestellen, ist die Wartezeit nicht zu groß.

McDonald’s und Co.

Fast-Food-Ketten und Schnellimbiss sind auf den ersten Blick für Kinder super geeignet. Das Essen ist schnell in der Hand oder auf dem Tisch. Besondere Tischmanieren sind nicht erforderlich, wenn gekleckert wird oder Kinder herumhopsen, stört sich meist keiner daran. Und das Essen? Ist bei Kindern überaus beliebt und die Gefahr, dass ein kleiner Gast herummäkelt, geht gegen Null. Was also ist dagegen einzuwenden? Eine ganze Menge! Pommes, Hähnchennuggets und Milchshakes sind oft reich an Fett und arm an Vitaminen. Zum Trinken gibt es fast nur Zuckerreiches wie Limo und Cola, meist schon im Menü inbegriffen und in Riesenmengen. Die meisten Fast-Food-Restaurants bieten zwar inzwischen Salat und Obst an, doch diese Speisen kommen bei Kindern nicht an. Was tun? Solange der Besuch eines Fast-Food-Restaurants nur gelegentlich stattfindet, ist dagegen nichts einzuwenden. Sorgen Sie an den

anderen Tagen für einen Ausgleich. Einen Nährstoffmangel brauchen Sie dann nicht zu befürchten. Wenn Fast Food allerdings täglich oder mehrmals in der Woche an der Tagesordnung ist, dann wird es schwierig mit dem Ausgleich.

Restaurant

Immer mehr Restaurants stellen sich auf den Besuch von Familien ein. Doch die gut gemeinten Kinderspeisen halten nur in Einzelfällen einer kritischen Beurteilung stand. Schnitzel, Pommes, Fischstäbchen und andere fettreiche Komponenten überwiegen. Nudeln mit Tomatensauce sind da allenfalls ein kleiner Lichtblick. Gemüse oder Salat gibt es auf Kinderkarten praktisch nicht, dafür gibt es zu Schnitzel und Pommes noch einen Lutscher oder Gummibärchen. Nicht alle Kinder mögen ausschließlich Pommes und Co. Wenn es aber nichts anderes gibt, dann essen Kinder auch nichts anderes. Nur wenn Eltern nach Alternativen fragen, kann sich auch etwas ändern. Sofern Restaurantbesuche nur selten sind, ist die einseitige Speisekarte kein Problem. Wenn aber – beispielsweise im Urlaub – häufiger im Restaurant gegessen wird, wird die Ernährung der Kinder schnell einseitig. Gönnen Sie Ihren Kindern auch mal was anderes! Oft sind die Kleinen neugierig und probieren gerne. Kleinere Kinder können eine (Gemüse-)Suppe essen und anschließend bei den Eltern räubern, für größere gibt es vielleicht kleine Portionen eines »normalen« Gerichts oder zwei Kinder teilen sich ein Essen. Die meisten Restaurants lassen sich darauf ein. Denn schließlich sind Kinder die Gäste von morgen.

Kita und Schule

Süßigkeiten als Pausenbrot sind in den meisten Kindertagesstätten nicht gern gesehen oder sogar verboten. Vielleicht haben Sie dieses Thema schon bei der Anmeldung Ihres Kindes geklärt. Wenn nicht, können Sie sich auch jetzt noch der Sache annehmen. Falls Kinderlebensmittel und andere Süßigkeiten mitgebracht werden dürfen oder sogar vom Kindergarten angeboten werden, sollten Sie aktiv werden. Am besten suchen Sie sich zunächst andere Eltern, die die Sache ähnlich sehen wie Sie. Dann können Sie das Thema beim Elternabend ansprechen. Protestieren und kritisieren Sie nicht nur, sondern machen Sie gleich konkrete Verbesserungsvorschläge. Vielleicht können Sie zusammen mit anderen Eltern einen Elternabend, eine Projektwoche oder Ernährungs-Aktion anregen. Hierzu können Sie Experten wie Ökotrophologen oder Verbraucherberater einladen. Ansprechpartner finden Sie im Anhang.

Frühstück

In vielen Kitas wird das zweite Frühstück vor Ort zubereitet. Das hat den Vorteil, dass alle Kinder das Gleiche bekommen. Wenn das bei Ihnen nicht der Fall ist, fragen Sie nach, ob es möglich ist. Vielleicht kann der Anstoß dafür von den Eltern kommen. Auch wenn sich das nicht täglich realisieren lässt, vielleicht geht es ein- oder zweimal pro Woche. Ergreifen Sie die Initiative! Die Frühstückszubereitung lässt sich prima in den Kindergartenalltag integrieren und die Kinder können dabei mithelfen. Sie können Brötchen backen, das Obst für ein Müsli schneiden, beim Zubereiten von Aufstrichen helfen und vieles mehr. Wenn eine Kochmöglichkeit vorhanden ist, kann auch ein Grießbrei mit Obst oder Obstmus oder ein Hirsebrei angeboten werden.

Pausenbrot

Verständlicherweise hat keine Mutter Lust und Zeit, morgens stundenlang in der Küche zu stehen und fantasievolle Pausenbrote zu basteln. Vor allem wenn mehr als ein Kind zu versorgen ist, geht das nur in Ausnahmefällen. Dabei ist ein einigermaßen gesundes Pausenbrot nicht zwangsläufig langweilig. Fragen Sie Ihre Kinder, was Sie möchten und erarbeiten Sie Kompromisse. Ein weniger gesundes zweites Frühstück ist immer noch besser als gar keines. Denn wenn Ihr Kind etwas absolut nicht mag, verschenkt es das Pausenbrot vielleicht oder wirft es weg. Auch beim Thema Pausenbrot lässt sich mit Ritualen und Gewohnheit viel erreichen. Ein Kind, das daran gewöhnt ist, ein paar Stückchen Obst oder Gemüse in der Brotdose zu finden, isst diese oft auch. Kinder, die kein Pausenbrot von zu Hause bekommen, gewöhnen sich entweder daran, nichts zu essen, etwas zu schnorren oder, wenn die Möglichkeit besteht, etwas beim Bäcker oder am Schulkiosk zu kaufen.

> Geld für Kiosk oder Bäcker sollte die absolute Ausnahme darstellen.

Obst und Gemüse in die Dose. Je kleiner die Kinder, desto kindgerechter muss das Vesper sein. Obst sollten Sie in Stücke schneiden, aber: Kinder mögen keine braunen Apfelstücke. Manche Sorten bräunen sehr schnell, andere weniger. Testen Sie vorher. Es muss nicht immer Obst sein, auch Minitomaten, Radieschen, Gurken- oder Kohlrabistücke lassen sich gut mitnehmen.

Morgens frisch zubereiten. Belegen Sie Brot oder Brötchen nicht schon am Abend. Mit Wurst- oder Käsebelag muss das Ganze in den Kühlschrank. Brot wird dann hart und trocken und schmeckt dann nicht mehr besonders gut. Das

Pausenbrot kann gut während des Frühstücks oder kurz zuvor zubereitet werden.

Wasser mitgeben. Als Getränk sollten Sie ausschließlich Wasser mitgeben. Denn neben gesundheitlichen hat Wasser auch praktische Vorteile. Wird etwas verschüttet, gibt es keine Flecken. Die meisten Kitas bieten zum Glück Wasser und Tee an. Wenn häufig Saft gereicht wird, können Sie vorsichtig um mehr zuckerfreie Getränke bitten. In immer mehr Schulen wird Wasser zur Verfügung gestellt, entweder in Form von Wasserkästen, die von den Eltern besorgt werden oder durch Trinkwasserspender. Infos dazu gibt es zum Beispiel hier: www.trinkfit-machmit.de

Mittagessen

Wo und wie wird das Mittagessen in der Kita, der Schule oder dem Hort zubereitet? Wenn Ihnen die Ernährung Ihres Kindes wichtig ist, sollten Sie wissen, was es gibt. Lassen Sie sich die Speisepläne zeigen. Wenn es berechtigten Grund zur Kritik gibt, sollten Sie etwas unternehmen. Auch wenn das Essen fertig geliefert wird und keine große Küche vorhanden ist, eine Aufwertung des Angebotes durch frisches Obst oder Gemüsestückchen ist immer möglich.

Selbst kochen

Kochen kann Spaß machen! Auch oder gerade mit Kindern. Natürlich lässt sich mit Kindern kein mehrgängiges Menü zubereiten, ein Dessert, einen Kuchen oder ein einfaches Mittagessen aber schon. Schon die Kleinsten können rühren oder kneten. Kindergartenkinder können Karotten und Gurken schneiden, Schulanfänger wiegen gerne Zutaten ab. Die Möglichkeiten sind groß. Wichtig: Sie müssen Zeit und Geduld haben. Wenn nach dem Essen ein Termin ansteht, sollten Sie ohne Kinder kochen, denn Kinder müssen üben, experimentieren und probieren – und das kann auch mal länger dauern. Lassen Sie Ihre Kleinen mitbestimmen. Auch wenn es für die Eltern manchmal langweilig ist, besser dreimal Tomatensauce zu den Nudeln als muffige Kinder, die lustlos im raffiniert gewürzten Asia-Gericht herumstochern, schließlich hungrig vom Tisch gehen und dann zur Süßigkeiten-Schublade rennen.

Küchentipps für Einsteiger

Das selbst gekochte Essen soll in erster Linie Ihnen und den Kindern gut schmecken. Es soll aber auch satt machen und den Körper mit den wichtigsten Nährstoffen versorgen. Damit Genuss und Gesundheit stimmen, hier ein paar Tipps:

Vitamine schonen. Waschen Sie Obst und Gemüse kurz, aber gründlich und lassen Sie es nicht zu lange im Wasser liegen. Denn dadurch werden wasserlösliche Inhaltsstoffe herausgelöst und mit dem Waschwasser weggeschüttet. Schälen oder zerkleinern Sie Obst und Gemüse erst nach dem Waschen.

Luftsauerstoff, Wärme und Licht können Vitamine und bioaktive Substanzen zerstören. Zerkleinertes Obst und Gemüse ist besonders anfällig für diese Vitaminräuber. Schneiden Sie frische Zutaten deshalb erst kurz vor dem Zubereiten klein und bereiten Sie für Salate immer zuerst das Dressing zu.

Zutaten wiegen und messen. Wird Öl für die Salatsauce oder zum Braten einfach in Schüssel oder Pfanne gegossen, dann wird es manchmal auch zu viel. Messen Sie Fett möglichst ab, denn die meisten Menschen essen zu viel davon, auch Kinder. Auch beim Süßen macht Messen und Wiegen Sinn, zum Beispiel wenn Sie Zucker in die Süßspeise geben.

Schonend garen. Kurze Garzeiten schonen Vitamine. Dünsten und Kurzbraten sind ideale Garmethoden für Gemüse. Beim Dünsten wird das Gemüse in wenig Wasser bei niedriger Temperatur gar. Kurzbraten im Wok ist ebenfalls sehr empfehlenswert. Das Gemüse bleibt dabei knackig und die Nährstoffe werden geschont. Knapp gegartes Gemüse mögen zwar nicht alle Kinder, aber Sie können ja testen, was Ihre Kinder dazu sagen.

Kindgerecht zubereiten. Kinder mögen es meist übersichtlich. Auch wenn Eintopfgerichte schnell gehen und wenig Geschirr verursachen, Kinder mögen es lieber, wenn das Essen nicht durcheinander, sondern schön sortiert auf dem Teller liegt. Zwei einzelne Bestandteile wie Nudeln und Sauce oder Reis und Gemüse müssen es deshalb meist sein. Außerdem sollten Speisen für kleine Kindern nur sanft gewürzt werden, auch üppige Kräuterzutaten schrecken Kleine eher ab.

Würzen statt salzen. Seien Sie sparsam mit Salz. Die meisten Menschen essen viel mehr Salz, als Ihnen guttut. Hoher Salzkonsum fördert in vielen Fällen einen Bluthochdruck. Natürlich leiden Kinder noch nicht an dieser Erkrankung. Wenn aber regelmäßig kräftig gesalzt wird, gewöhnen sie sich an den Geschmack und werden wahrscheinlich als Erwachsene salzige Speisen bevorzugen. Greifen Sie statt zu Salz lieber zu Gewürzen und Kräutern. Manche Kräuter und Gewürze sind kleinen Kindern jedoch zu intensiv. Führen Sie sie vorsichtig heran, lassen Sie Ihre Kinder an frischen Kräutern riechen und bringen Sie sie langsam auf den Geschmack.

Schnell gekocht

Mit etwas Planung und guter Vorbereitung kann schnell ein einfaches und kindgerechtes Essen auf dem Tisch stehen. Greifen Sie auf Tiefkühlgemüse zurück oder auf den Vorrat im eigenen Gefrierschrank. Manchmal macht es auch Sinn, schon am Abend etwas vorzubereiten oder für zwei Tage zu kochen.

Kochen Sie auf Vorrat

Tomatensauce oder andere Gemüsesaucen sollten Sie immer gleich in einer größeren Menge zubereiten und einen Teil einfrieren. Dann müssen Sie, wenn Sie wenig Zeit haben, nur noch die Nudeln kochen und das geht ja schnell. Suppen, Gemüsequiche, Lasagne oder Gulasch – viele Gerichte lassen sich prima einfrieren. Bestücken Sie damit Ihren Gefrierschrank, wenn Sie etwas mehr Zeit haben, dann können Sie immer auf Ihre persönlichen Fertiggerichte zugreifen. Und diese sind dann garantiert ohne Farbstoffe, Geschmacksverstärker oder andere Zusatzstoffe. Auch Salatsaucen können Sie auf Vorrat zubereiten. Ein paar Tage

hält sie sich problemlos im Kühlschrank, ein frischer Salat ist dann schneller auf dem Tisch.

Gute Planung hilft

Einmal Kochen – zwei Gerichte. Das geht mit Reis, Kartoffeln, Nudeln und vielem mehr, setzt aber eine gewisse Planung voraus. Wenn am Wochenende für die Familie gekocht wird und während der Woche vielleicht zwei- oder dreimal schnell ein Essen auf dem Tisch sein muss, können Sie gut vorsorgen. Vieles lässt sich einfrieren oder hält sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank. Aus Reis wird schnell ein Reissalat, Nudeln oder Kartoffeln können Sie mit Gemüse, Schinken oder Ei zu einem Pfannengericht verarbeiten. Machen Sie einfach einen Plan für die Woche, dann finden Sie schnell heraus, wie sich mit einfachen Mitteln viel Zeit sparen lässt. Tiefgefrorenes sollten Sie am Abend aus dem Gefrierschrank nehmen und bequem im Kühlschrank auftauen lassen.

Vitamine fix und fertig

Viele Gemüsesorten gibt es fix und fertig aus der Tiefkühltruhe. Zwei Varianten werden angeboten: natur oder fertig zubereitet mit Sauce und Gewürzen. Wählen Sie möglichst die Naturvariante. So können Sie Geschmack und auch den Fettgehalt selbst bestimmen. Denn leider sind auch Fertig-Gemüsegerichte nicht immer gesund und fettarm. Außerdem gewöhnen sich Ihre Kinder so nicht an den typischen Fertiggericht-Geschmack, sondern lernen, dass jedes Gemüse anders schmeckt.

Nicht selten ist Tiefkühlgemüse sogar vitaminreicher als frisches, besonders dann, wenn Frischgemüse zu lange gelagert wurde.

Fertigprodukte

Wenn es super schnell gehen muss, dann sollten Sie auch mal ohne schlechtes Gewissen zum Fertiggericht greifen. In punkto Nährstoffe schneiden Fertiggerichte aus der Tiefkühltruhe am besten ab. Durch schnelles Einfrieren bleiben die meisten Vitamine gut erhalten. Dosen- und Tütengerichte sind hier nicht so gut. Auf den Seiten 85–88 sehen Sie, welche Fertiggerichte empfehlenswert sind. Bei Nudelsaucen sind Tomaten- und Gemüsesaucen meist empfehlenswerter als Sahnesaucen. Sie kommen im Durchschnitt mit weniger Zusatzstoffen aus und sind meist fettärmer und dafür reicher an wichtigen Nährstoffen. Pizza ist oft sehr fettreich, das gilt besonders für die Sorte Salami. Vegetarische Varianten oder Sorten mit Thunfisch, Schinken und Champignons sind eher zu empfehlen.

TIPP

Essen im Austausch

Sicher hat Ihr Kind Freunde, die es gerne zum Essen einladen möchte. Warum nicht? Gemeinsam schmeckt es besser. Vielleicht finden Sie die eine oder andere Familie, mit der Sie sich bei der Essenszubereitung abwechseln können. Wenn Ihr Kind einen Tag woanders ein Essen bekommt, sind Sie an diesem Tag entlastet und müssen nicht nach der Arbeit nach Hause hetzen, am Abend vorkochen oder Ähnliches. An einem anderen Tag nehmen Sie dafür das Austauch-Kind auf. Hierbei sind natürlich gewisse Absprachen notwendig. Schließlich möchten Sie, dass Ihr Kind gesund ernährt wird. Treffen Sie mit der anderen Familie klare Vereinbarungen, dann gibt es keine Missverständnisse.

Service

Bücher zum Weiterlesen

Gätjen E. Essensspaß für kleine Kinder. So schmeckt's auch Gemüsemuffeln und Schleckermäulern. Stuttgart: Trias; 2007

Gätjen E. Das geniale Familien-Kochbuch. Mein saisonaler Wochenplaner für entspanntes Kochen und vergnügliches Essen. Stuttgart: Trias; 2009

Sabersky A. Functional Food – 99 verblüffende Tatsachen. Stuttgart: Trias; 2008

Ratgeber der Verbraucherzentralen

»Was bedeuten die E-Nummern?« erhalten Sie bei der

Verbraucherzentrale Hamburg e.V.
Tel. 040/24 83 21 04
www.vzhh.de

»Mahlzeit, Kinder! Ernährungstipps und Rezepte für eilige Eltern« und **»Bärenstarke Kinderkost«** erhalten Sie bei der

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.
Tel. 0211/380 95 55
www.vz-nrw.de

Internetseiten

Viele Websites bieten Infos und Tipps zum Thema Ernährung. Leider gibt es überwiegend Rat von Laien. Besonders bei der Kinderernährung tauschen viele Eltern Ratschläge

aus, die nicht immer wissenschaftlich fundiert sind. Lesen Sie nach, wer hinter einem Angebot steckt. Und nicht jeder, der sich als Fachmann oder Fachfrau bezeichnet ist es auch. Auf den folgenden Seiten finden Sie seriöse, wissenschaftlich abgesicherte Informationen.

www.ampelcheck.de
Internetseite der Verbraucherzentrale Hamburg, auf der viele Lebensmittel (auch Kinderlebensmittel) entsprechend der Nährwerte unter die Lupe genommen werden. Dazu gibt es ausführliche Informationen zur Kennzeichnung.

www.dge.de
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung informiert über gesunde Ernährung allgemein, Ernährung bei Erkrankungen und bietet Hintergrund- und Fachinformationen. Es gibt Bestellmöglichkeiten von Broschüren und Büchern.

www.fke-do.de
Das Forschungsinstitut für Kinderernährung bietet Informationen über altersgerechte Ernährung für Kinder und entsprechende Hintergrundinformationen.

www.oekoinform.de

Hier finden Sie Informationen zu mehreren Tausend Produkten, überwiegend in Bioqualität. Die Zutatenlisten sind nach Produktgruppen sortiert; es gibt Angaben zu Allergenen, Nährwerte sind nicht immer angegeben.

www.vzbv.de
Der Bundesverband der Verbraucherzentralen bietet Informationen über Ernährung und Kennzeichnung sowie eine Bestellmöglichkeit von Broschüren.

www.was-wir-essen.de
Alles über Lebensmittel und Ernährung, dazu Foren und die Möglichkeit, Experten zu befragen. Lebensmittel- und Schadstoff-Lexika, Informationen über Kinder- und Säug-

lingsernährung, Ernährung in bestimmten Lebenssituationen oder bei Erkrankungen.

www.zusatzstoffe-online.de
Informationen zu allen Zusatzstoffen (E-Nummern), Herausgeber ist die Verbraucher-Initiative e.V.

Experten

Wenn Sie für Elternabende oder andere Veranstaltungen Ernährungsexperten suchen, können Sie sich an Gesundheitsämter, Landratsämter oder Ministerien wenden. Auch bei der Stadt- oder Gemeindeverwaltung können Sie manchmal Unterstützung bekommen. Darüber hinaus werden Sie bei folgenden Institutionen fündig.

Der Verband der Oecotrophologen (Haushalts- und Ernährungswissenschaftler) verfügt über einen Expertenpool. Sie können nach Themen wie beispielsweise »Kinderernährung« und nach Orten bzw. Postleitzahlen suchen.

Verband der Oecotrophologen
Tel. 0228/28 92 20
www.vdoe.de

Die Verbraucherzentralen in den einzelnen Bundesländern bieten Rat und vermitteln teilweise Experten.

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. – vzbv
Tel. 030/25 80 00
www.verbraucherzentrale.de

Stichwortverzeichnis

Die fett gesetzten Seitenzahlen verweisen auf Lebensmittel in den Einkaufs-Tabellen.

Stichwortverzeichnis

Stichwortverzeichnis

Liebe Leserin, lieber Leser,
hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice:
heike.schmid@medizinverlage.de

Adresse:
Lektorat TRIAS Verlag,
Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart
Fax: 0711 - 8931 - 748

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Programmplanung: Uta Spieldiener

Redaktion: Anne Bleick
Bildredaktion: Christoph Frick

Umschlaggestaltung und Layout: CYCLUS Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Bildnachweis:
Umschlagfoto: Mauritius und Cyclus, Visuelle Kommunikation
Fotos im Innenteil:
Image Source: S. 6, 7, 46/47; Mauritius und Cyclus, Visuelle Kommunikation: S. 3; Westend 61/f1online: S. 4, 5, 8, 10/11, 92/93
Alle im Buch enthaltenen Fotos sind gestellt.

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem **Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes** entspricht.
Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. **Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.** Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.
Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden vom Autor und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

1. Auflage 2009

Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart
Printed in Germany

Satz: Fotosatz Buck, Kumhausen
gesetzt in InDesign CS3
Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-8304-3483-2 1 2 3 4 5 6

Ohne schlechtes Gewissen anbieten – die besten Kinderlebensmittel

Getränke

Eiszeit Quell + Bio-Apfel Fruchtsaftschorle selbst gemixt

Kekse

Dinkel-Zoo, Werz
Krümelmonster-Kekse, Allos

Frucht-Riegel

Biene Maja Fruchtschnitte Apfel-Birne, Martin Evers
Müsli-Riegel Apfel, Alnatura

Desserts

Grießpudding Vanille, Söbbecke
Schokopudding selbst gekocht

Eis

Mini Milk Schoko oder Vanille, Langnese
Milk Flip, Schöller

Knabberartikel

Vollkornbrezel, Mayka
Dinkelbrezeln Sesam, Alnatura

Müsli

Ernie's Knuspermüsli, Allos
Schoko-Müsli, Rosengarten

Süßer Brotaufstrich

Fruchtgarten, Zwergenwiese
Familien-Fruchtaufstrich, Allos

Joghurt und Quark mit Frucht

Alpenzwerg Bio-Joghurt für Kinder, diverse Sorten

Wurst

Putenbrust, Gutfried Junior
Geflügel-Würstchen, Meica

Smoothies

Pur Pur Erdbeere-Banane, Schwartau
Vie Apfel-Karotte-Erdbeere, Knorr

Fertigsuppen

Gemüse-Nudel-Suppe, Alnatura
Tomaten Cremesuppe, Erntesegen

Fertiggerichte

Mirácoli Vollkorn Spaghetti mit Tomatensauce, Kraft
Mirácoli Spaghetti mit Tomatensauce, Kraft

Ketchup

Kids Tomato Ketchup, Heinz
Tomaten Ketchup, Rapunzel